Jarosław Rudńianski

Cum să învețiți

ALL

Această lucrare oferă multiple posibilități de a învinge un mare obstacol: ÎNVĂȚAREA.

Renumitul psiho-pedagog polonez Jarosław Rudńianski formulează într-un limbaj accesibil, indicații, sfaturi individualizate, concrete pentru realizarea facilă a procesului cu care ne confruntăm de-alungul, vieții: ÎNVĂȚAREA.

„Nu există oameni schematici, oameni de hârtie!" - aceasta fiind premisa de bază a lucrării, exercițiile propuse se adresează unor tipuri diverse de personalități antrenate în ÎNVĂȚARE.

ISBN 973-684-354-8
9789736843549

Jarosław Rudniański
Jak sie uczyć -

Copyright © Jarosław Rudniański

Jarosław Rudniański
Cum să înveţi

Copyright © 2001 **ALL EDUCATIONAL**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
RUDNIAŃSKI, JAROSŁAW
Cum să înveţi / Jarosław Rudniański; trad.: Constantin Geambaşu. - Bucureşti : ALL EDUCATIONAL, 2001
176 p.; 24 cm. - (ALL Pedagogic)
Bibliogr.
ISBN 973-684-354-8

I. Geambaşu, Constantin (trad.)

371.311

Toate drepturile asupra acestei ediţii rezervate
Editurii **ALL EDUCATIONAL**.
Nici o parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a
Editurii **ALL EDUCATIONAL**.

Drepturile de difuzare în străinătate aparţin în exclusivitate editurii.
The distribution of this book outside Romania is prohibited
without the written permission of
ALL EDUCATIONAL.

Copyright © 2001 by **ALL EDUCATIONAL**
All rights reserved.

Editura **ALL EDUCATIONAL**

Bucureşti
B-dul Timişoara nr. 58, sect. 6, cod 76548
☎ 402 26 00, 402 26 01
Fax: 402 26 10

Departamentul distribuţie:
☎ 402 26 20

Redactor:
Ştefan WESTFRIED

Direcţie artistică şi imagine:
Mircia DUMITRESCU

PRINTED IN ROMANIA

Jarosław Rudniański

CUM SĂ ÎNVEȚI

Traducere din limba polonă și note de
Constantin Geambașu

2001
ALL

Nota traducătorului

De la cea mai fragedă vârstă până la anii târzii ai senectuţii omul învaţă necontenit, însuşindu-şi cunoştinţe, priceperi şi deprinderi din cele mai variate domenii. Contactul nemijlocit cu realitatea îi impune adesea îmbogăţirea şi diversificarea cunoştinţelor.

O problemă importantă, care-i frământă atât pe cei care învaţă – indiferent de tipul de şcoală sau de forma de instruire –, cât şi pe pedagogi şi pe părinţi o constituie eficienţa învăţării. Pentru a fi eficient trebuie să ştii cum să înveţi. Cu cât tehnica învăţării este însuşită mai devreme, cu atât şansele succeselor ulterioare sunt mai sigure.

Academicianul polonez, Jaroslaw Rudniański, bazat pe o îndelungată experienţă de cercetare şi pe cunoaşterea – din numeroase scrisori şi mărturisiri – a dificultăţilor elevilor la învăţătură, a reuşit să expună în cartea sa componentele esenţiale ale tehnicii învăţării. Astfel, cititorii pot afla numeroase date referitoare la: rolul memoriei şi al memorării, gândirea mecanică şi cea raţională, organizarea timpului, repartizarea materiei şi succesiunea eficientă a activităţilor cotidiene, pregătirea temelor pentru acasă şi a examenelor, condiţiile în care se desfăşoară învăţarea, rolul odihnei şi al relaxării în asigurarea igienei intelectuale etc.

Numeroase observaţii vizează modul cum să învăţăm la diferite obiecte: istorie, geografie, matematică, limbi străine, limba şi literatura maternă.

În esenţă, cartea – adresată cu precădere elevilor mici şi mari, dar şi adulţilor (studenţilor, părinţilor şi cadrelor didactice) – se constituie într-un bogat şi instructiv compendiu din care, în final, se desprinde o idee fundamentală: învăţarea nu este un mecanism foarte complicat, dar ea cere câteva atribute esenţiale: spirit organizatoric, voinţă şi tenacitate.

Autorul porneşte de la premisa că mulţi elevi dispun de aceste atribute, dar ei nu ştiu cum să procedeze în mod concret. Cartea *Cum să înveţi* le vine în întâmpinare, fiindu-le de mare folos.

Constantin Geambaşu

Scrisoarea autorului către cititori

Dragii mei!

Această carte a apărut pentru prima dată în anul 1963. Aveţi acum la dispoziţie cea de a zecea ediţie a ei. Copiii ale căror enunţuri le citez nu mai sunt copii, unii au absolvit studiile, şi-au întemeiat familii.

În decursul acestor ani s-a constatat – ştiu acest lucru din spusele profesorilor şi din scrisorile pe care mi le trimiteţi Voi – că folosesc această carte nu numai elevii şcolilor generale. Mai mult, apelează la ea în primul rând cei care s-ar simţi jigniţi dacă i-aş numi copii: elevii din liceele tehnice, teoretice sau din şcolile postliceale.

În decursul acestor peste treizeci de ani cartea a fost tradusă în multe limbi străine. Dar cea mai mare recompensă pentru mine este aceea că primesc în continuare scrisori de la Voi, de la Cititori. O mare satisfacţie este pentru mine tipărirea acestei cărţi, printre altele în alfabetul Braille – pentru nevăzători. Faptul că pot fi ajutaţi cumva oamenii care trăiesc atât de greu este important pentru cel care scrie pentru a-i ajuta, a le veni în ajutor.

Mulţumesc celor care mi-au scris. Mulţumesc, de asemenea, tuturor celor care au depus atâta muncă, străduinţă şi inventivitate pentru ca această carte să poată apărea.

Jaroslaw Rudniański

Vă rog mult să citiţi introducerea

Gândeşte-te o clipă: de ce ai luat în mână tocmai această carte, pe care o deschizi şi o citeşti – carte care îţi va spune cum să înveţi? Gândeşte-te de ce o citeşti şi... scrie răspunsul pe o foaie de hârtie! Ce te costă? Va fi o distracţie interesantă.

Ai scris? Perfect! Să mergem mai departe. Probabil ai scris ceva în sensul acesta:

„Citesc cartea respectivă pentru că vreau să învăţ bine şi să am mai mult timp pentru joacă."

Sau:

„Nu învăţ bine şi aş dori să-mi îndrept situaţia la învăţătură".

Sau astfel:

„Îmi place să învăţ şi vreau să ştiu cât mai multe lucruri, dar, niciodată, nu-mi ajunge timpul."

Poate ai scris altceva, dar în orice caz sensul este, probabil, următorul: citeşti această carte fiindcă socoteşti că indicaţiile pe care le conţine te vor ajuta să înveţi mai bine, să gândeşti şi să memorezi mai bine, să obţii note mai bune şi, totodată, să-ţi faci lecţiile într-un timp mai scurt şi cu un efort mai mic.

Da, ai dreptate. Eu, în ce mă priveşte, încerc să-ţi dau asemenea indicaţii care să te ajute în munca ta la şcoală şi acasă.

Te vor ajuta, dar cu o condiţie. Cu condiţia ca tu, tu însuţi să doreşti să te adaptezi la unele indicaţii. Nu la toate, nu, nu! Numai la acelea care pentru tine, în situaţia ta, sunt cele mai bune. În privinţa aceasta trebuie să decizi singur, întrucât eu, din păcate, în pofida celor mai bune intenţii, nu pot să-i cunosc pe toţi băieţii şi pe toate fetele de vârsta voastră. Nu-i aşa?

De aceea, după citirea fiecărui capitol al cărţii trebuie să te gândeşti la următoarele lucruri: ce indicaţii să alegi pentru tine, care dintre ele vor fi cele mai potrivite în situaţia ta familială, concretă, acasă, sau la şcoală? Cum să schimbi unele din aceste indicaţii pentru ca ele să-ţi corespundă pe deplin – în funcţie de interesele tale, de rapiditatea în muncă etc.?

Da, dragul meu, numai dacă vei ţine seama de aceste condiţii pot să-ţi garantez că indicaţiile cuprinse în carte te vor ajuta cu adevărat la învăţătură.

Desigur, acest lucru sună oarecum ca o înţelegere între noi! Cred că dacă ne vom întâlni cândva vom putea să ne spunem reciproc dacă fiecare ne-am respectat condiţiile cuprinse în această înţelegere...

Aha, încă un lucru foarte important: dacă vreodată nu vei ştii ce indicaţii să aplici şi cum să le schimbi pentru a ţi "se potrivi", întreabă-l pe **profesorul** tău. În marea majoritate a cazurilor, profesorul este un om care vrea să te înveţe ceva, un om care vrea să te ajute. Ascultă sfaturile lui!

Observaţia nr. 1

Am scris această carte adresându-mă când unei fete, când unui băiat – alternativ, pentru a nu vă neîndreptăţi pe nici unul dintre voi.

Uneori, mă adresez deopotrivă fetelor şi băieţilor.

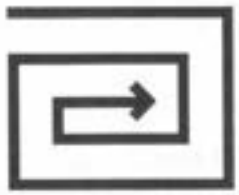
Deci, dacă eşti fată, atunci toate cuvintele prin intermediul cărora mă adresez băiatului le poţi considera ca fiind adresate şi ţie.

Observaţia nr. 2

Acum va urma un capitol lung şi... nu prea uşor! Ştiu că cel mai bine este ca întotdeauna capitolele ample să fie plasate la mijlocul cărţii, dar, din păcate, nu am altă soluţie.

După citirea acestui capitol vei recunoaşte că era necesar să-l prezint la început.

Acum închei cele două „observaţii" şi, imediat pe pagina următoare, începe un capitol lung şi deloc uşor.



Secretul memoriei bune

Încep:

Pum-na-re-ta, pum-na-pi,
Ta-pi, ta-pi, gri!

Cunoaşteţi această poezioară? În mod sigur, majoritatea fetelor o cunosc perfect. Iar dacă pe aceasta n-o cunosc, atunci, desigur, cunosc o altă poezioară:

Una, două – hai că plouă,
Trei, patru – hai la teatru,
Cinci, şase – spălăm vase,
Şapte, opt – porumb copt,
Nouă, zece – el să plece!

Sau poate pe aceasta?

Ala, bala, portocala,
Cioc, boc,
Treci la loc![1]

Imediat voi spune despre ce e vorba. Aţi citit câteva poezioare folosite pretutindeni în jocul copiilor în timpul „număratului". Un timp m-am gândit de ce chiar şicopiii care la şcoală nu se remarcă printr-o memorie deosebită ţin minte foarte bine aceste versuri, cu toate că de mult nu se mai joacă. Ei pot fi treziţi noaptea, din somnul cel mai profund, şi le vor recita pe de rost fără cea mai mică greşeală (am verificat aceasta!).Cum se întâmplă acest lucru?

Odată am discutat pe această temă cu o fetiţă cu care eram vecin. Discuţia s-a desfăşurat, mai mult sau mai puţin, în termenii următori:

Eu: Ascultă, Krysia, crezi că aceste poezii au sens?
Krysia: Nu!
Eu: Dar le ţii minte?
Krysia: Perfect!

[1] Am dat poezioare de circulaţie în limba română pentru că traducerea celor poloneze nu ar fi la fel de cursivă şi familiară cititorilor noştri. *(Nota trad.)*

Eu: Hei... Interesant! Eşti în clasa a VII-a şi, desigur, de un an nu te-ai mai jucat, iar versurile fără sens, deşi sunt greu de învăţat, le reţii foarte bine. De ce? Cum le-am învăţat?

Krysia: Eu... nu le-am învăţat deloc.

Eu: Cum, nu le-ai învăţat pe de rost?

Krysia: Da de unde! Pur şi simplu, ne jucam deseori, şi număratul era necesar pentru joacă, astfel încât făcea parte din joc... şi aşa am memorat dintr-o dată versurile, nici eu nu ştiu când! Aproape toţi copii le ţin minte...

Eu: Ahaaa...!

Atunci am început să înţeleg *Secretul memoriei bune*.

La început să spunem astfel: fiecare dintre voi poate să memoreze, poate să-şi facă lecţiile incomparabil mai bine decât a făcut lucrul acesta până acum. De ce depinde aceasta?

Imaginaţi-vă o clipă că ţin în mână o pereche de cărţi de joc pe reversul cărora se află cuvintele: *Secretul memoriei bune*.

Toţi ştiţi perfect că dacă lipseşte chiar şi o singură carte nu se poate juca nici măcar „popa prostu'" sau „gură cască". Aşadar, toate cărţile *Secretului memoriei bune* sunt importante şi nici una din ele nu poate lipsi. Dacă vrem să memorăm **bine** şi **repede,** adică să învăţăm temeinic şi rapid lecţiile bazate pe memorie – majoritatea lecţiilor fiind de acest gen –, trebuie să folosim toate cărţile care sunt necesare jocului nostru.

Înainte însă de a da cărţile pe faţă, trebuie să fac două observaţii.

Observaţia nr. 1

Memoria nu este un „sertar" izolat în creierul tău. Ea nu poate fi dezvoltată şi exersată aşa cum se dezvoltă şi se antrenează muşchii. Un muşchi antrenat va putea ridica, în anumite limite, orice greutate – indiferent că va fi vorba de 100 kg fier sau de 100 kg secară.

În cazul memoriei, lucrurile stau puţin altfel; marea majoritate a oamenilor memorează bine faptele dintr-un anumit domeniu sau din câteva domenii ale ştiinţei, în timp ce memorarea faptelor din alte domenii are loc cu dificultăţi serioase. Aceasta este întocmai ca şi cum muşchii ar putea fi antrenaţi, de exemplu, numai pentru ridicarea fierului, fără însă a putea ridica aceeaşi greutate de secară sau de ciment. E ciudat, nu-i aşa?

Nu se poate spune deci că cineva care are „o bună memorie" poate să memoreze totul perfect, indiferent de domeniu! Aceasta ar fi, dealtfel – în paranteză fiind spus –, foarte rău.

Observaţia nr. 2

De aceea, să nu spui: „Am memorie slabă!". În primul rând, acest lucru poate să nu fie adevărat, şi aceasta deoarece capacitatea de a memora depinde de câţiva

factori pe care, probabil, până acum nu i-ai luat în consideraţie în timpul învăţării. Mai mult încă, gândind în acest mod îţi vei complica procesul învăţării.

Şi acum îţi voi prezenta prima carte din cărţile *Secretului memoriei bune*. Pe această carte este scris:

CONCENTRAREA ATENŢIEI

Cheiea pentru cea mai bună memorare a materialului pe care trebuie să-l învăţăm este o cât mai mare concentrare a atenţiei sau, cu alte cuvinte, dirijarea maximă a atenţiei asupra materialului pe care dorim să-l însuşim.

Concentrarea atenţiei este importantă nu numai în procesul memorării, ci şi în rezolvarea problemelor, în învăţarea unei limbi străine – aproape în orice activitate intelectuală. Aceasta constituie cea mai importantă condiţie a unei munci eficiente.

Oare capacitatea de a-ţi concentra atenţia poate fi exersată, măcar în parte? Răspunsul este afirmativ. Sunt necesare în acest sens unele exerciţii, pur şi simplu un antrenament – la fel ca şi în cazul săriturilor în lungime, al alergărilor sau al altor exerciţii fizice dar acest lucru merită din plin efortul. Astfel, bunăoară, este cunoscut faptul că cine doreşte să înoate sau să schieze bine trebuie să se antreneze. Altminteri, nu va putea să se descurce. Tot la fel se întâmplă cu concentrarea atenţiei: dacă o „antrenezi", vei munci şi vei învăţa mai repede şi mai bine.

Acest fragment despre antrenarea concentrării atenţiei nu figura în ediţiile anterioare ale cărţii. L-am scris acum. De ce? Pentru că, discutând cu mulţi elevi şi eleve, m-am convins că ceea ce îi stânjeneşte cel mai mult, ceea ce le îngreunează munca este tocmai lipsa capacităţii de a-şi concentra atenţia asupra muncii respective. Câte greşeli nu se fac tocmai din cauza aşa-numitei „neatenţii"! Greşelile din problemele de matematică, o formă gramaticală incorectă în lucrarea la limba străină, greşelile de ortografie, de limbă, denaturarea unor nume, denumiri, încurcarea datelor... Şi aceasta se întâmplă nu datorită neştiinţei. Nu! Ştii acest lucru, ai putea să elimini uşor aceste greşeli dacă... dacă te-ai concentra ceva mai mult! Adică: dacă ţi-ai concentra atenţia.

În continuare îţi prezint câteva asemenea exerciţii de antrenare:

1. Pune în faţa ta o carte cu un anumit desen şi copiază-l exact. Dar foarte exact. Apoi verifică câte greşeli ai făcut, ce ţi-a scăpat din neatenţie. Străduieşte-te să lucrezi cât mai repede, poţi chiar să măsori timpul după ceas. Repetă acest exerciţiu după un timp, la început cu desene simple, apoi ceva mai complicate – însă nu trebuie să faci aceasta în mod sistematic. Pur şi simplu, atunci când ai o clipă liberă.

2. Străduieşte-te – într-un fel, „în pofida voinţei tale" – ca timp de 10-15 minute să notezi cu foarte mare atenţie atât ce spune profesorul cât şi ce spun colegii. Dar fă acest lucru tocmai în timpul unei lecţii la un obiect care nu te interesează. Dacă

practici un sport, ştii şi că dacă te antrenezi o singură dată este ineficient. Deci, repetă acest exerciţiu din când în când.

3. Stând lungit în pat, înainte de a adormi, încearcă să-ţi aduci aminte exact ce ai făcut în cursul acelei zile, de exemplu, de la ora 16,30 până la 17. Concentrează-ţi întreaga atenţie şi încearcă să enumeri amănunţit tot ce ai făcut în decurs de o jumătate de oră.

Dacă acest lucru este prea greu sau îţi ia prea mult timp, limitează-te numai la un sfert de oră. De exemplu: ce ai făcut în timpul recreaţiei mari? Dar exact, cu amănuntele! Acest exerciţiu este simplu şi merită să-l repeţi de câteva ori pe săptămână. Dă rezultate foarte bune. În ceea ce priveşte „mecanismul" care intervine aici... ar trebui, probabil, să scriu o a doua carte cu această temă!

4. Poţi să priveşti timp de 3-5 minute cu atenţie într-un anumit punct? (De exemplu, la clanţa de la uşă sau la priza de pe perete.) Poţi? Încearcă. Dacă vei reuşi – e minunat! Dacă nu – limitează, la început, durata privirii atente la numai unul sau două minute. Făcând în continuare acest exerciţiu, prelungeşte treptat durata. Să nu depăşeşti însă mai mult de 10-15 minute. Cu acest exerciţiu se întâmplă la fel ca şi cu medicamentele: după cum se ştie, o doză prea mare de medicament nu ajută, ci dăunează.

De altfel, în acest caz pericolul nu este mare, deşi exerciţiul respectiv, în pofida aparenţelor, este destul de dificil. Dar ajută mult la antrenarea concentrării atenţiei.

Dacă vei reuşi să faci măcar câteva din aceste exerciţii de câteva ori pe săptămână, după aproximativ o lună vei putea să constaţi singur rezultatele: îţi va fi mult mai uşor să-ţi **dirijezi** propria atenţie. Aceasta este o capacitate dificil de obţinut, dar foarte plăcută şi utilă.

În majoritatea cazurilor, o concentrare mai îndelungată a atenţiei este totuşi imposibilă dacă nu manifeşti nici un interes pentru obiectul dat.

Ai observat vreodată cum arată un filatelist pasionat care îşi priveşte albumul sau clasează în el timbrele? Nu vede, nu aude nimic din ceea ce se întâmplă în jur, fiind absorbit cu totul de munca sa, şi dacă cineva îl sustrage de la ea, devine de-a dreptul furios! Este foarte **concentrat** asupra activităţii respective. Atenţia îi este concentrată **exclusiv** asupra muncii sale.

Aşadar, îţi voi arăta cartea următoare:

INTERESUL

Te interesează ceea ce îţi place, nu-i aşa? Şi invers. Acest lucru pare a fi simplu. Să mergem mai departe: o muncă care ne interesează dintr-un motiv sau altul o facem mult mai rapid şi cu un grad mai mic de oboseală (de efort!) decât una care nu ne interesează, pe care nu o îndrăgim.

Aceasta se referă îndeosebi la rapiditatea şi temeinicia învăţării şi a memorării.

Dacă doi elevi – să zicem Wacek şi Kazik – au de învăţat acelaşi capitol, atunci Wacek, pe care conţinutul capitolului respectiv îl interesează, şi-l va însuşi mai **repede**

și mai **bine** decât Kazik, pe care același conținut nu-l interesează. Chiar dacă, să zicem, Kazik este mai capabil decât Wacek!

Mai mult, dacă pe Wacek nu-l interesează prea mult conținutul acestui capitol, dar îl interesează în schimb învățătura din alte motive (dorința de a primi note de 10, de a face plăcere părinților sau profesorului etc.), el va învăța acest capitol mai repede și mai bine decât Kazik, care învață fiindcă „trebuie". În acest caz, interesul manifestat de Wacek se numește „interes indirect".

În ce constă secretul învățării mai rapide, mai bune și „mai ușoare" în cazul interesului direct sau indirect?

Filateliștii, cei care colecționează timbre poștale, țin minte exact sute de serii variate din cele mai diferite state. Țin minte culoarea seriei și data, dimensiunea, chiar și desenele. Cu această ocazie, învață destul de bine geografia și istoria...

Un „microbist" sportiv știe perfect denumirile echipelor, numele și prenumele jucătorilor, rezultatele, recordurile, datele competițiilor! Operează ușor cu fapte, cifre, nume... Oare a învățat toate acestea în mod special pe de rost? Nu. Dar le reține. Perfect!

Gândiți-vă: fără „încordarea voinței", fără „toceală" – și, totuși, memorarea este foarte bună, aparent fără efort.

„Bine, o să spuneți imediat, dar cum să ne interesăm de un obiect care până acum nu ne-a interesat?"

O clipă. La această întrebare o să răspund la sfârșit. Acum e vorba de a-ți da seama de modul în care acționează memoria ta, și, cunoscând, de exemplu, mii de fapte din domeniul filateliei, al sportului etc., să nu spui, atunci când „îți merge rău" în învățarea istoriei, că: „am memoria slabă"!

Nu, pur și simplu nu te interesează obiectul respectiv, nu-ți place.

Când, cu câțiva ani în urmă, s-a difuzat la radio, în cadrul unei emisiuni de largă audiență, ancheta pe tema pregătirii lecțiilor „preferate" și a celor „neîndrăgite", au sosit peste o mie de răspunsuri din partea fetelor și a băieților din diferite școli din întreaga țară. Și s-a constatat că...

Dar iată ce scrie o fată din clasa a VI-a: „Lecțiile care nu-mi plac le pregătesc seara și le scriu în grabă, uneori, chiar uit să le scriu. Și în momentul în care trebuie să le învăț, mă simt chiar bolnavă".

Un băiat din clasa a VII-a scrie: „La obiectele care îmi plac, învăț foarte repede. Parcă totul îmi intră în cap de la sine. La obiectele care nu-mi plac, mă pregătesc astfel: citesc de peste zece ori și nimic nu-mi rămâne în cap".

Alt băiat: „Citesc lecțiile care nu mă atrag fără plăcere și învăț fiindcă trebuie să știu la oră. În timpul învățării mă gândesc: de ce în această carte sunt atât de multe date?"

Și acest motiv, dragii mei – pregătirea rapidă și ușoară a lecțiilor „îndrăgite" sau pregătirea greoaie, dificilă a lecțiilor „neîndrăgite" – se repetă aproape în toate răspunsurile. Cu foarte mici excepții.

De altfel, acest lucru e firesc, nu? Sau, în orice caz, pare un lucru firesc: lecțiile care îți plac, care te interesează le pregătești mai rapid, cu un efort mai mic, cu un grad mai mic de oboseală și... mai bine. De asemenea, le reții mai mult timp.

Dar, deși pare atât de simplu și atât de natural, merită să ne dăm seama de acest lucru în mod clar.

Ah! Din nou vrei să-ţi spun cum să îndrăgeşti obiectul respectiv, cum să-ţi manifeşti interesul pentru el?

O clipă, nu fi atât de grăbit! Mai întâi, înainte de a-ţi răspunde la această întrebare foarte importantă, îţi voi arăta următoarele două cărţi ale *Secretului memoriei bune*. Aceste cărţi se numesc:

„VREAU" ŞI „TREBUIE"

Doi băieţi cară, cu greu, un pietroi. Îl rostogolesc şi îl împing, puţin câte puţin până pietroiul ajunge lângă uşa de la intrarea casei.

Uşa se deschide, iar în prag apare mama.

— Copii! strigă ea, frângându-şi mâinile disperată. În ce hal sunteţi! De ce căraţi un asemenea pietroi? Doar aceasta este o muncă peste puterile voastre!

Băieţii încetează o clipă de a mai împinge pietroiul, respiră din greu, obosiţi, şi se uită la mama lor.

— Mamă, – zise băiatul cel mare – Mamă, noi ne jucăm! Zău aşa! Ne jucăm! Acest pietroi ne trebuie pentru... o colibă indiană de piatră. Înţelegi, mamă?

— Înţeleg, înţeleg... spune mama zâmbind şi adăugă mirată: – Şi asta se numeşte joacă!

Pentru majoritatea dintre noi, cuvântul *joacă* se asociază cu cuvântul *plăcere*. Plăcerea şi „joaca" se întâlnesc atunci când vrem să facem un anumit lucru.

Nu are importanţă (nu mă refer la valoarea specială) dacă această „joacă" este o muncă ştiinţifică serioasă din domeniul arheologiei sau construirea unui motor de rachetă, sau scrierea temei, ori... ridicarea unei colibe indiene de piatră.

Vreau să fac acest lucru! „Vreau" – aceasta este, într-un fel, o dispoziţie, un ordin din partea centrilor nervoşi superiori, din partea „comandamentului" organismului nostru. Se mobilizează deci, dintr-o dată, întreg organismul pentru o anumită acţiune sau temă: pulsul devine mai rapid, sângele aleargă mai repede spre creier sau muşchi, au loc multe modificări fiziologice. Pe scurt, suntem pregătiţi pentru efectuarea temei. Şi atunci ne concentrăm atenţia cel mai mult.

Nu pare ciudat, aşadar, că tema sau problema respectivă este realizată mai repede şi mai bine, iar oboseala este mai mică.

Dacă băieţilor care au cărat pietroiul în timpul jocului li s-ar fi impus să-l care, dacă ar fi trebuit să-l ducă la locul stabilit, atunci – vorbesc serios – ei ar fi fost mult mai obosiţi, iar „munca" lor ar fi durat mai mult timp.

Dacă **trebuie** să fac ceva, atunci în sinea mea, port cu mine o discuţie de felul următor:

Eu nr. 1 — Eu am să fac aceasta!
Eu nr. 2 — Iar eu te voi împiedica!
Eu nr. 1 — Iar eu am să fac aceasta!
Eu nr. 2 — Iar eu te voi împiedica!

Şi aşa mai departe. Consideraţi că în asemenea condiţii poate, într-adevăr, să fie dusă la îndeplinire, bine şi repede, o sarcină, o temă?

„Vreau" şi „trebuie" au o influenţă covârşitoare asupra operaţiei de memorare. Iar în ceea ce priveşte rapiditatea şi trăinicia memorării, deosebirea între situaţia

când într-adevăr „vreau să memorez" și aceea când "sunt obligat să memorez" este imensă. Aceasta tocmai din cauza concentrării atenției într-un grad diferit într-un caz și în celălalt.

Acum înțelegeți că, în general, „vreu să memorez" atunci când obiectul respectiv îmi place sau când, din diferite motive, mă interesează. Da, da, aceste probleme sunt strâns legate între ele! Și tocmai aceasta este una din cauzele datorită cărora fetele memorează atât de bine versurile fără sens în timpul „număratului", filateliștii – seriile și culorile timbrelor, sportivii – numele și recordul jucătorilor, iar profesorul de arheologie – mii de date amănunțite despre epoca neoliticului! Ei toți (uneori chiar fără a-și da seama!) doresc să rețină toate acestea, le place acest lucru și îi interesează.

Desigur, cu ajutorul unei tehnici corespunzătoare, despre care vom vorbi mai târziu, putem învăța să memorăm numeroase fapte și la obiectele care nu ne interesează. Din păcate însă, lucrul acesta este mai dificil!

De aceea, merită să ne străduim ca, măcar în parte, măcar într-o măsură cât de mică să ne interesăm de fiecare obiect pe care trebuie... o, nu! pe care **vrem** să-l învățăm.

Cum putem realiza aceasta? Cum să facm să ne intereseze obiectul respectiv? Poate fi stârnită în noi „plăcerea de a memora"?

Răspuns: o rețetă ideală, bună pentru fiecare, nu există. Mai jos voi prezenta câteva metode: să le alegeți pe acelea care vi se par cele mai bune.

Metoda 1

Este o metodă mai ușoară, dar mai puțin sigură.

Dacă dorești să-ți manifești interesul pentru un anumit obiect care până acum nu ți-a trezit nici un interes la lecție, poți face acest lucru în două moduri.

În primul rând, fiecare obiect, fiecare ramură a științei prezintă, așa cum se spune, „diferite laturi". Privește-o din acea latură pe care până acum nu ai luat-o în seamă.

De exemplu: am primit multe scrisori de la fetele și băieții cărora nu le place istoria, deoarece „acolo tot timpul se vorbește de bătălii". Alții mi-au scris că le place istoria tocmai fiindcă se vorbește de bătălii!

Unora le plac bătăliile, altora nu. Și de aceea, acestora le place istoria sau nu le place.

Dar la istorie pot fi găsite numeroase lucruri interesante care nu au nimic comun cu luptele! Istoria vorbește despre obiceiurile oamenilor, despre munca lor, despre jocurile și distracțiile lor, despre casele și veșmintele lor, despre dezvoltarea științei și a artei în vremurile vechi și despre atâte și atâte lucruri care, într-adevăr, nu au multe legături cu o bătălie. Așadar, oare, cei cărora nu le plac luptele nu pot să privească istoria tocmai sub acest unghi și să fie atrași de ea?

Fiecare știință, fiecare obiect de învățământ conține multe „laturi diferite", cuprinde numeroase probleme dintre cele mai variate.

Mai mult, te-ai gândit vreodată că este ciudat, că fiecare obiect, dacă este privit îndeaproape, dacă ne gândim cu adevărat la el, poate deveni interesant?

De exemplu, gramatica. Crezi că gramatica este plictisitoare? Dimpotrivă! Oare nu este interesant faptul că tocmai o anumită regulă, o anumită topică şi ordine a cuvintelor, şi nu alta, alcătuieşte o propoziţie frumoasă? Că în momentul când se schimbă această ordine propoziţia devine deseori de neînţeles, lipsită de sens? De ce? Gândeşte-te! Parcă ar fi o taină, nu-i aşa?

Profesorul Kleiner, un remarcabil literat polonez, obişnuia să afirme la seminariile sale cu studenţii că „limba este o mare taină!"

Se poate spune acelaşi lucru despre fiecare obiect pe care-l înveţi.

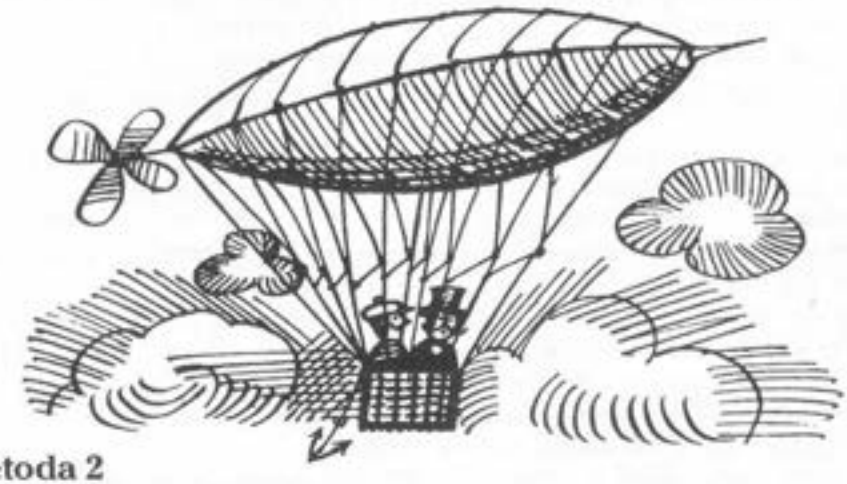
Metoda 1

Aceasta este metoda pentru „stârnirea interesului" la cei cărora le place să citească. Citiţi.

Nu-ţi place fizica? Nu te interesează? Dar îţi plac, în schimb, romanele şi povestirile fantastice. Nu-i aşa? Împrumută de la bibliotecă un roman „interplanetar" despre aventurile şi zborurile spaţiale. Încearcă, poate că astfel te va interesa fizica!

Nu-ţi place biologia sau geografia? Dar poate că ai citi cu plăcere un roman de aventuri de Jules Verne sau Wells? Încearcă, poate vei observa cum biologia, geografia devin uneori foarte interesante!

Cărţile interesante, romanele pasionante ne ajută într-o mare măsură să ne interesăm de un obiect care înainte ni se părea plictisitor şi „neîndrăgit".



Metoda 2

Este o metodă mai dificilă, dar mai sigură.

Observaţie: un obiect dificil şi „neîndrăgit" reprezintă aproape unul şi acelaşi lucru! Nu-ţi place obiectul respectiv, în primul rând, fiindcă învăţarea lui îţi produce

dificultăți. Și îți este greu să înveți acest obiect fiindcă... nu-ți place! Dacă nu-ți place obiectul dat, nu te interesează, atunci – așa cum am amintit – înveți mai greu, înțelegi și memorezi mai greu. Este un fel de cerc vicios, din care însă se poate găsi o ieșire!

Am spus deja că **interesul** este legat de **concentrarea atenției.** Aceste două lucruri se leagă foarte strâns între ele, influențându-se reciproc. Ele acționează unul asupra celuilalt într-o asemenea măsură încât cu ajutorul unor exerciții pur „tehnice" de concentrare a atenției poate fi stârnit chiar interesul pentru obiectul care până acum ne-a creat dificultăți mari în procesul de însușire a lui. Rețeta este simplă, dar necesită perseverență, mai ales la început.

Asupra obiectului care până acum ne-a produs dificultăți la învățătură ne vom concentra atenția **zilnic,** la început „în doze mici", câte 15 minute. Repet: 15 minute în fiecare zi.

Să ne străduim în tot acest timp să ne concentrăm atenția numai asupra a ceea ce facem în clipa respectivă: de exemplu, asupra conținutului cărții citite sau a fotografiei privite. În timpul celor 15 minute putem să ne ocupăm de activități intelectuale variate: să citim, să ne uităm la un desen sau în atlas, să scriem, dar toate acestea în cadrul aceluiași obiect. Să ne străduim în acest timp să nu ne îndreptăm atenția în altă parte.

După o săptămână vom încerca să prelungim timpul „de concentrare maximă a atenției" până la 20 sau 25 minute.

Să nu uităm să facem acest exercițiu zilnic, fără a schimba obiectul aflat în „atenția noastră concentrată la maximum". Acest lucru este foarte important.

La început, acest exercițiu cere destul de multă solicitare a voinței. După două-trei săptămâni, vom constata cu mirare că ne putem concentra atenția incomparabil mai ușor, iar obiectul asupra căruia ne-am îndreptat atenția începe să ne intereseze. Iar noi tocmai aceasta am urmărit.

În momentul când începem să ne interesăm cu adevărat de obiectul respectiv, orice exerciții de concentrare a atenției devin în mare măsură inutile, căci vom face acest lucru aproape în mod automat. Și, ca urmare, vom asimila mai ușor, mai rapid, mai bine și cu un efort mai mic.

„Desigur! – aud parcă reproșurile unora dintre cunoscuții mei tineri – Dar mie nu-mi place matematica nu pentru că nu pot să memorez, ci pentru că nu o înțeleg!"

„Iar eu nu înțeleg fizica. Deci cum poate să te intereseze ceva ce nu înțelegi?"

În primul rând: acest lucru este posibil. În al doilea rând: dacă într-adevăr te-ar interesa fizica, atunci te-ai strădui să o înțelegi și – ai înțelege-o. În al treilea rând: îți prezint a cincea carte a *Secretului memoriei bune.* Pe această carte apare scris tocmai:

ÎNȚELEGEREA

Este foarte greu să memorezi ceva ce nu înțelegi. De ce? Fiindcă dacă nu înțeleg ceva este la fel ca și cum pentru mine nu ar avea nici un sens.

Încercați, de exemplu, să învățați pe de rost o strofă dintr-o poezie, într-o limbă străină pe care nu o înțelegeți! Sunt curios cât timp vă trebuie să o învățați! Cel puțin de cinci ori mai mult decât dacă ați învăța o strofă într-o limbă înțeleasă de voi, în care orice propoziție are sens pentru voi, în care înțelegeți fiecare propoziție.

La fel se prezintă problema memorării teoremelor matematice, a legilor din domeniul fizicii sau al chimiei. Le memoraţi mult mai repede şi mai uşor atunci când fiecare cuvânt din „limba" acestor ştiinţe – argumente, definiţii, reguli – este înţeles de voi. Căci fiecare din aceste ştiinţe este similară cu învăţarea unei limbi străine, în sensul că dacă nu înţelegi fiecare cuvânt – în cazul de faţă fiecare definiţie, argument, operaţie – este greu să înţelegi şi deci să memorezi întreaga **propoziţie,** adică întreaga teoremă.

Înţelegi **bine** atunci când poţi să exprimi cu cuvinte **proprii** ceea ce ai învăţat, fără a te folosi numai de cuvinte „străine", folosite de profesor sau citite în carte.

Să luăm un asemenea cuvânt: *izoamplitudine*. Probabil nu înţelegi acest termen, nu ştii ce înseamnă?! Dar dacă îţi voi spune că izoamplitudinile sunt acele linii de pe hărţile climatice care unesc între ele locurile cu aceleaşi variaţii de temperatură, atunci vei înţelege, despre ce este vorba, deoarece, cu siguranţă, cunoşti perfect toate aceste cuvinte.

Şi dacă te vei uita şi pe harta climatică şi vei vedea cum arată aceste izoamplitudini, vei înţelege şi mai bine, vei memora şi vei putea să explici în cuvinte proprii ce este o izoamplitudine.

Pentru a înţelege ceva cu adevărat trebuie să cunoşti toate „părţile componente", toate elementele care alcătuiesc noţiunea sau termenul dat, formula matematică sau legea fizică. Şi numai atunci când vei **înţelege fiecare** din aceste elemente, fiecare din aceste „părţi componente" vei putea să memorezi bine şi temeinic definiţia, teorema sau formula dată.

Dacă cheltuiesc 1/3 şi 1/5 din banii pe care îi am, îmi mai rămân 280 lei. Câţi bani am avut în total? Ghici! Natural, nici nu se poate ghici. Este necesar, în acest caz, să alcătuieşti o ecuaţie şi să o rezolvi. Pentru a rezolva însă această ecuaţie trebuie să cunoşti, să memorezi modul, formula care face posibilă rezolvarea ecuaţiilor cu o singură necunoscută. Este foarte greu să memorezi această formulă neînţelegând în ce constă transformarea expresiilor algebrice compuse; pentru aceasta este necesară înţelegerea şi memorarea modului de reducere a cuvintelor similare şi... şi aşa mai departe, până la tabla înmulţirii.

Sper că acum îţi este clar de ce trebuie să **înţelegi** pentru a putea memora bine. De asemenea, cred că am reuşit măcar în parte să-ţi explic în ce constă înţelegerea şi cum trebuie să procedezi pentru a înţelege un lucru.

Acum îţi explic mai amplu: am mai spus şi repet pentru a treia oară că pentru a înţelege o definiţie dată, o teoremă, o formulă etc. trebuie să înţelegi toate părţile componente esenţiale ale acestora, toate **cuvintele** din limba ştiinţei respective. Aceasta solicită:

1) Timp.
2) Activitate **sistematică** şi **gradată.**

Rareori se întâmplă să poţi înţelege ceva „dintr-o dată", dar şi atunci ai în mod sigur o anumită „pregătire intelectuală" de care nu-ţi dai seama sau înclinaţii speciale în direcţia respectivă.

În majoritatea cazurilor, înţelegerea necesită muncă sistematică, minuţioasă, care însă este răsplătită din plin.

Mulţi dintre noi – şi tineri, şi bătrâni – doresc să evite această muncă. Şi apoi spun: „nu înţeleg şi... iarăşi nu înţeleg!"

Vei înțelege, vei înțelege – dacă vei porni de la noțiuni de bază, în mod treptat. Ține minte acest lucru!

Cine și cum poate să te ajute să înțelegi ceva?

a. Cadrele didactice.

b. Părinții.

c. Colegii și colegele.

d. Dicționarele și enciclopediile.

În problema punctelor *a*, *b*, și *c* am de făcut numai o singură observație: nu te rușina să întrebi! Fiecare dintre noi nu înțelege multe lucruri. Este oare aceasta o rușine? Și totuși... Și totuși se poate observa atât în rândul oamenilor foarte tineri, cât și al celor adulți un anumit sentiment ciudat de rușine în a pune întrebări referitoare la problemele pe care nu le înțeleg. Consideră, după cum se vede, că „se cuvine" să le înțeleagă.

Iar apoi se constată că mulți oameni folosesc cuvinte, expresii, termeni pe care nu-i înțeleg! Desigur, neînțelegând aceste cuvinte și expresii le folosesc incorect. Aceasta este tocmai una dintre consecințele memorării cuvintelor neînțelese!

Evită memorarea cuvintelor și a propozițiilor pe care nu le înțelegi. Poate că sunt apodictic în ceea ce spun, dar într-adevăr o asemenea memorare este dăunătoare.

Aha, înțelegi ce înseamnă „apodictic"? Nu înțelegi? Uită-te în *Dicționarul de neologisme* sau în enciclopedie. În foarte multe școli se găsește la bibliotecă *Dicționarul de neologisme* sau *Mica enciclopedie universală*. Numai că... puțini elevi le folosesc.

Aș vrea să întreb: De ce vă temeți așa de dicționar? Nu mușcă. Și nici enciclopedia! Ambele sunt foarte utile și facilitează mult înțelegerea. Tocmai acestui scop îi servesc cele două cărți. Așadar, folosește-le. Te vor ajuta în procesul înțelegerii și, ca urmare, în procesul memorării.

O bună înțelegere asigură o bună memorare, numai dacă vom lua în considerație cartea următoare, a șasea, din jocul nostru *Secretul memoriei bune*. Pe această carte sunt scrise câteva cuvinte; în partea de sus se află:

TEHNICA MEMORĂRII

Aplicând *Tehnica memorării* se obțin cele mai bune rezultate atunci când obiectul al cărui conținut dorești să-l memorezi te interesează. Totuși, pot fi obținute rezultate destul de bune chiar și atunci când nu te interesează prea mult obiectul respectiv. *Tehnica memorării* servește tocmai la stăpânirea, prin memorare, și a acelor obiecte care ți se par „mai puțin interesante".

Iată deci că în pofida a ceea ce era scris pe cartea *Înțelegere*, în cazuri excepționale poate fi memorat perfect ceva ce nu este înțeles, ceva ce nu are sens. Un exemplu: „versurile de la începutul capitolului prezent". Spuneți, are sens: „Ala-bala..."?

În mod categoric, asemenea „versuri" nu au sens. Dar de ce fetele le ţin minte atât de bine şi atât de mult timp?

Vă voi spune. Ele ţin minte atât de bine versurile pentru că:

a. Le-au repetat în timpul jocului, deci în timpul unei **acţiuni.**

b. Versurile erau necesare în timpul jocului, constituind o parte a acestuia, o parte a acţiunii.

c. Fetele repetau versurile respective **de multe ori** şi în diferite perioade ale zilei.

d. Versurile erau repetate cu voce tare.

e. Fetele erau atunci bine dispuse, destinse – se jucau, râdeau.

f. Textul era rimat.

Citeşte încă o dată toate aceste puncte de la *a* la *f*, deoarece acestea sunt tocmai punctele esenţiale ale *Tehnicii memorării.* Desigur, mai poate fi adăugat punctul *g*: pe fete jocul le interesa. Dar despre aceasta am vorbit deja. Acum vom analiza exact toate punctele *Tehnicii memorării.*

ACŢIUNEA

Dacă vrei să memorezi ceva bine şi rapid, atunci nu ajunge **numai** să citeşti, numai să repeţi. Cu „materialul pentru memorat" trebuie să **acţionezi.**

Să începem cu exemple:

Pentru lecţia de zoologie ai de învăţat acasă despre melci. Nu ajunge numai să citeşti acest capitol o dată, de două sau de trei ori şi să-l repeţi apoi, privind totodată desenele. În majoritatea cazurilor, nu vei reţine materialul în mod temeinic.

Mai bine după ce citeşti lecţia despre melci desenează mai târziu pe o bucată de hârtie câţiva melci. Dacă poţi, mergi pe malul unui lac sau râu: ce melci găseşti! Ai plastilină sau lut. Fă-ţi un melc frumos!

În acest fel vei învăţa incomparabil mai bine. (Despre recapitulare vom discuta imediat.)

Pentru lecţia de istorie: subliniază foarte uşor cu creionul în carte cele mai importante cuvinte (în aşa fel încât să se poată şterge uşor după aceea!). La atlasul, uită-te unde se desfăşoară acţiunea despre care e vorba. Sau poate ai fotografii (reproduceri) ale acestor evenimente istorice despre care se vorbeşte în capitolul dat? Aşază-le în faţa ta, apoi citeşte.

De asemenea, pe o foaie de hârtie sau în caiet (în funcţie de pretenţiile cadrului didactic), alcătuieşte planul capitolului.

Desigur, învăţând la zoologie trebuie să faci şi aici planul capitolului respectiv. În fiecare caz, la fiecare lecţie pe care o pregăteşti este bine să faci un plan mai mult sau mai puţin exact. Acesta uşurează enorm munca de memorare.

Cum se face un plan?

Foarte simplu: luăm o coală curată de hârtie şi tragem cu creionul o linie care să indice o margine în partea dreaptă. Apoi citim cu atenţie întreg capitolul. După aceea citim încă o dată, dar „pe bucăţi", şi scriem dintr-o dată un fel de „rezumat pe puncte".

Fiecare punct trebuie conceput astfel încât, citindu-l, să putem afla ceva, să ne putem reaminti cu uşurinţă conţinutul capitolului.

Astfel, de exemplu, la lecţia din manualul de istorie pentru clasa a VII-a, pagina 46, nu scriem numai *Legiunile poloneze în Italia,* ci organizăm rezumatul acestui capitol pe câteva puncte:

1. *Înfiinţarea Legiunilor poloneze „Generalul J. H. Dąbrowski" în Italia.*
2. *Istoria tragică a Legiunilor.*

Aceste formulări permit să ne orientăm mai exact în conţinutul capitolului. La punctul întâi scriem cu litere mici în paranteză: *consimţământul lui Napoleon Bonaparte, patriotismul soldaţilor, lozinca Legiunilor: „Oamenii liberi sunt fraţi", Mazurca lui Dabrowski;* la punctul următor adăugăm: *San Domingo.*

Iată, deci, cu ajutorul unui număr mic de cuvinte, am rezumat (pe puncte) un capitol întreg care cuprinde 65 de rânduri cu peste 400 de cuvinte.

Mai departe: pe marginea liberă a hârtiei scriem cu creion roşu cele mai importante date, denumiri şi cifre din capitolul respectiv. Dar numai cele care trebuie reţinute neapărat.

Repet: ne străduim să concepem punctele planului în aşa fel încât, aruncându-ne privirea asupra lui, să ştim dintr-o dată despre ce este vorba.

Să rezumăm conţinutul capitolului cu ajutorul unui *număr mic* de cuvinte, dar capabile să ne *„comunice ceva".*

Planul este gata. Acum, dacă vrei să *repeţi* capitolul dat este de ajuns să te *uiţi în plan* şi... vei vedea că este mult *mai uşor* să repeţi după un plan elaborat anterior. În felul acesta, lecţia se învaţă mai bine şi mai temeinic. Să nu uităm faptul că *în cursul* alcătuirii planului *memorăm* foarte bine multe lucruri. Pentru că aceasta este o *acţiune* („faci ceva" cu materialul pe care trebuie să-l înveţi), în care *selectezi* totodată materialul dat, poţi distinge elementele sale *cele mai importante.*

Acţiunea în timpul învăţării poate fi foarte diferită[3].

[3] De exemplu, sublinierea cu *creionul* în carte a cuvintelor mai importante, dar foarte uşor, în aşa fel încât să se poată şterge apoi fără greutate.

Fără îndoială, poţi să spui că şi citirea, şi repetarea sunt acţiuni. Ai dreptate. Totuşi, este vorba de mai multe acţiuni de tip diferit. Până acum am enumerat câteva genuri de astfel de acţiuni:

1. Alcătuirea planului.
2. Sublinierea cuvintelor mai importante în carte.
3. Desenarea, folosirea acuarelelor, a lutului sau a plastilinei.
4. Munca cu atlasul.
5. Examinarea unor fotografii şi a unor reproduceri.
6. Munca pe „teren" (îndeosebi în învăţarea zoologiei, botanicii, biologiei).

Numărul acestor acţiuni poate fi mult mai mare şi profesorii voştri le aplică frecvent, deoarece ele fac parte din programul aşa-numitului „învăţământ intuitiv". Dar pe mine mă interesează ca voi singuri să le aplicaţi în mod conştient, fiind ştiut că ele uşurează într-o mare măsură memorarea.

Nu este de ajuns totuşi „să ştii că este aşa"... Trebuie, de asemenea, să înţelegi, trebuie „să ştii de ce este aşa". De ce activitatea facilitează memorarea?

În timpul acţiunii, îndeosebi al efectuării unor activităţi (sublinierea cuvintelor importante, desenul, alcătuirea planului) se măreşte gradul de *concentrare a atenţiei*. Acest lucru este absolut necesar.

Nu poţi nici să desenezi, nici să subliniezi cuvintele mai importante din carte, nici să elaborezi un plan, dacă nu eşti atent. Şi tocmai aceste acţiuni, aceste activităţi, care într-un fel te obligă să te concentrezi, ajută cel mai mult în procesul de memorare. (În schimb – tu ştii bine acest lucru – poţi citi fără să fii atent la ceea ce citeşti!)

În cadrul diferitelor activităţi concepi materialul pe care îl ai de învăţat în mod variat, îl priveşti din diferite unghiuri. Şi aceasta, după cum ştii, ajută în procesul de asimilare.

Există aşa-numita memorie „senzomotorie" – aceasta este memoria mişcărilor tale (mişcărilor muşchilor mâinii, ale timbii, ale coardelor vocale etc.). Fără a intra aici în discuţii ample despre „asociere", adică despre legătura care există în scoarţa cerebrală între diferite acţiuni, gânduri şi situaţii, îţi voi spune numai că tocmai această „memorie senzomotorie" este foarte importantă şi joacă un rol mare în buna stăpânire a unui obiect de învăţământ.

Acum, când ştii de ce trebuie să acţionezi cu materialul pe care vrei să-l memorezi, îţi voi spune că, cu toate acestea, nu vei reuşi să obţii rezultate bune dacă... dacă nu vei lua în consideraţie cuvântul următor de pe cartea *Tehnicii memorării*. Acest cuvânt este:

TIMPUL

Mintea noastră operează într-un mod deosebit de interesant, de care, în general, nu ne dăm seama. S-au efectuat o serie de experienţe care au arătat că deseori abia

după o zi, două sau trei stăpânim **mai bine** un material învăţat decât imediat după ce l-am învăţat şi asta chiar fără o repetare suplimentară în acest răstimp (mai ales când învăţăm ceva care ne interesează).

În schimb, după patru zile începem să uităm şi ne prezentăm mai mult sau mai puţin la fel ca în momentul care urmează nemijlocit învăţării.

> Repet, pentru că acest lucru este foarte important: după o zi, două sau trei ţinem minte deseori mai bine materialul dat decât imediat după învăţarea lui. În schimb, începând din a patra zi, începem încet, iar apoi tot mai rapid, să uităm. (Desigur acest lucru se întâmplă dacă încetăm să repetăm din nou.)

Acest gen de activitate a creierului nostru este foarte interesant şi – dacă vei ţine seama de el – poate să-ţi uşureze foarte mult învăţarea. Nu voi explica acum exact de ce creierul nostru funcţionează în acest mod, şi nu altfel, deoarece, în primul rând, nu este aici locul potrivit ca să fac acest lucru, în al doilea rând, deoarece problema este foarte dificilă, iar în al treilea rând, pentru că această activitate a creierului uman reprezintă încă o mare taină, chiar pentru psihologi şi fiziologi.

În acest moment pot să-ţi spun numai că aceasta are legătură cu aşa-zisa „activitate ascunsă", denumită şi „activitate subconştientă" a creierului. Cu alte cuvinte, creierul tău „se ocupă" în continuare cu probleme asupra cărora ţi-ai concentrat atenţia anterior, în timp ce tu, în mod conştient, ai încetat să te mai ocupi de ele, ai încetat să te mai gândeşti la ele.

Să trecem aşadar la un lucru mai concret: ce indicaţii decurg de aici pentru învăţarea lecţiilor, şi să numerotăm aceste indicaţii:

1. Dacă marţi ai primit o lecţie de „memorat" şi trebuie să o înveţi pentru joi, de cele mai multe ori o pregăteşti miercurea, nu-i aşa? Este mai bine să pregăteşti această lecţie în întregime marţi, iar miercuri sau joi dimineaţa, înainte de a pleca la şcoală, să o mai repeţi foarte puţin. O vei şti mult mai bine! De altfel, te poţi convinge uşor singur...

Adică: să pregăteşti lecţia cu două zile înainte de „termenul când vei fi ascultat".

2. Dacă ai o lecţie pe care trebuie să o pregăteşti de la o zi la alta (iar acest lucru se întâmplă frecvent), învaţ-o chiar la început, adică: începe pregătirea lecţiilor tocmai prin învăţarea lecţiei care trebuie „memorată".

Dacă lecţia este grea şi nu îţi trezeşte interesul, adică îţi este mai greu să o memorezi, revino asupra ei după pregătirea tuturor lecţiilor. Cu alte cuvinte: pregăteşte lecţia respectivă în două etape. Prima dată citeşte lecţia şi alcătuieşte planul acesteia înainte de a pregăti celelalte lecţii, iar a doua oară repetă după planul alcătuit şi apoi fără plan – după ce ai pregătit celelalte lecţii.

Dacă vrei să memorezi bine lecţia merită să mai adaugi încă o etapă: dimineaţa, înainte de şcoală, să efectuezi o scurtă recapitulare a ei.

3. Dacă vrei să memorezi temeinic lecţia pe care ai învăţat-o (merită adesea s-o faci!), repet-o pe scurt după patru zile, iar după încă patru zile mai repet-o o dată.

Pentru o singură repetare sunt suficiente zece minute: citeşte planul pe care l-ai făcut – te sfătuiesc să faci planul pe fragmente! – iar apoi repetă pe scurt. Pur şi simplu, trebuie numai să-ţi reaminteşti lucrurile învăţate.

METODĂ GENERALĂ

Lecţiile „prin memorare", îndeosebi cele care nu-ţi plac, care nu te interesează, la care întâmpini dificultăţi, pregăteşte-le în două, trei etape. Vei evita atunci „tocitul" şi le vei memora mai bine.

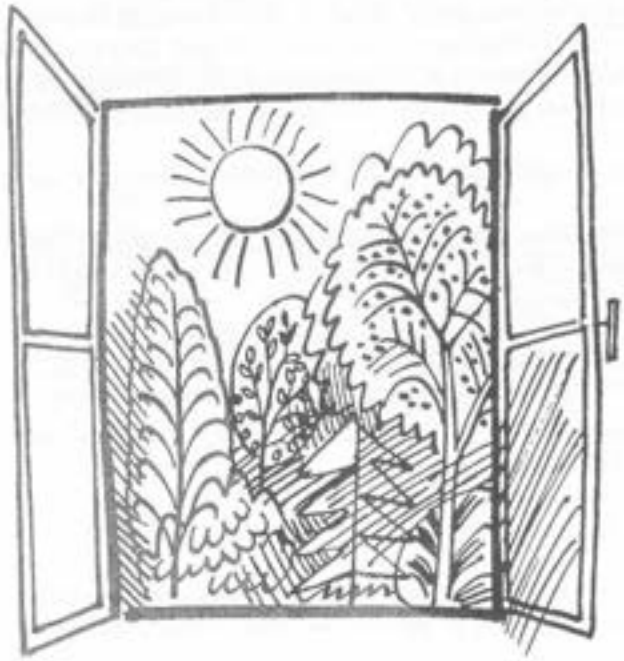
Iar acum, o altă problemă legată, de asemenea, de modul de funcţionare a creierului nostru.

Memorăm incomparabil mai bine atunci când în **cursul învăţării** (tocmai în cursul unei „etape") facem **pauze** scurte, de 2-3 minute.

Aceasta înseamnă că: acel fragment al cărui conţinut vrei să ţi-l însuşeşti nu trebuie să-l citeşti succesiv de două ori, şi imediat să faci planul sau să lucrezi cu atlasul. Te sfătuiesc – şi acest sfat este rezultatul multor experienţe – să-ţi schimbi puţin sistemul de învăţare de până acum. Între prima şi a doua citire fă o pauză de câteva minute; şi de asemenea între cea de-a doua citire şi alcătuirea planului sau folosirea atlasului.

Acest mod de învăţare, cu pauze scurte de câteva minute, dă rezultate foarte bune.

Este bine ca în pauza scurtă pe care o faci în timpul pregătirii lecţiei la un obiect să nu asculţi radioul, să nu te certi cu fraţii sau părinţii, să nu scrii o „scrisoare de dragoste". Preocupările de acest gen sustrag de la învăţătură, împiedică şi



îngreunează munca. Cel mai bine este ca în timpul acestei pauze de câteva minute să priveşti pe fereastră sau să faci câteva exerciţii de gimnastică! Încearcă, şi nu vei regreta!

Cât de des se fac aceste pauze? Aceasta depinde de cantitatea materialului pe care îl ai de învăţat. În orice caz, trebuie să faci pauză după ce citeşti, desenezi, rezolvi (la aritmetică) un exerciţiu în întregime.

Pauzele mai mari (în jur de zece minute) este bine să le faci după ce termini de învăţat la un obiect şi înainte de „a trece" la următorul.

METODĂ GENERALĂ

Făcând pauze de câteva minute în timpul învăţării la un obiect, şi pauze mai mari, de zece minute, înainte de trecerea de la un obiect la altul îţi vei însuşi mai bine cunoştinţele.

ÎNVĂŢAREA „INTEGRALĂ" ŞI „PARŢIALĂ"

În procesul învăţării bazate pe memorare folosiţi, în general, două metode: unii învaţă dintr-o dată **întregul** capitol, alţii învaţă acelaşi capitol **pe părţi, pe fragmente.** Aş dori să vă propun metoda **combinată,** deoarece prin acest gen de metodă reţineţi mai bine cunoştinţele. Această metodă este însă mai apropiată de metoda integrală decât de cea parţială.

În ce constă aceasta?

1. Citeşte o dată lecţia întreagă.

2. Citeşte pentru a doua oară întreaga lecţie, subliniind uşor, cu creionul, în carte (astfel ca mai târziu să poţi şterge) cele mai importante cuvinte.

3. Alcătuieşte planul capitolului.

4. La atlasul sau desenează desenul legat de lecţie, priveşte planşele sau fotografiile şi caută – poate găseşti – şi alte „materiale auxiliare". Pe scurt: aplică câteva din metodele despre care am discutat la *Acţiune.*

5. Repetă cu voce tare conţinutul lecţiei, la început pe baza cărţii sau a planului, iar apoi fără carte şi fără plan, pe părţi mari, astfel ca repetarea părţii următoare să înceapă prin reamintirea sfârşitului părţii anterioare. În acest mod vei memora mai bine.

6. Fără a te uita în carte sau în plan, repetă cu voce tare întreaga lecţie.

În afară de aceasta:

a. Nu uita de pauzele scurte, de câteva minute, între diferitele fragmente!

b. Punctul şase, adică repetarea în întregime a lecţiei, nu-l realiza dintr-o dată, ci numai după ce pregăteşti celelalte lecţii, la sfârşitul efectuării temei pentru acasă.

Dacă nu vei reuşi să repeţi bine lecţia, citeşte încă o dată întregul ei conţinut, citeşte încă o dată planul şi amână repetarea pentru a doua zi dimineaţa, înainte de plecarea la şcoală.

c. Toate acestea cumulate îţi vor lua mult mai puţin timp decât „toceala"! Ştii oare că cititul prea frecvent mecanic împiedică memorarea? Nu uita acest lucru!

7. Dacă tema pentru acasă este dată sub formă de întrebare (de exemplu: *În ce mod a încercat Napoleon să învingă Anglia?*), atunci după ce cunoşti conţinutul temei, trebuie să te gândeşti la cel mai bun răspuns la întrebare, să subliniezi unele idei, să strângi argumentele necesare pentru un răspuns raţional. Aşadar, înveţi căutând răspunsurile potrivite şi complete la întrebările puse.

REPETAREA CU VOCE TARE

Repetarea cu voce tare ajută memorarea. Modalitatea repetării cu voce tare va fi analizată mai exact în capitolul *Cum să răspundem la lecţie?* Caută acest capitol şi apoi fragmentul respectiv.

SUCCESIUNEA PREGĂTIRII LECŢIILOR

Aceasta pare un lucru lipsit de importanţă, care însă influenţează procesul învăţării. Dacă vei pregăti lecţiile asemănătoare una după alta, de exemplu, lecţia de limba maternă şi cea de istorie, nu vei memora, în general, bine. Cred că memorarea va fi uşurată dacă îţi vei pregăti, una după alta, lecţiile care **contrastează** între ele. De exemplu, într-o asemenea ordine: limba maternă, aritmetica, istoria, fizica, geografia.

Totuşi, aceasta nu se poate întotdeauna, deoarece eşti dependent de tema dată şi de orar. Aşadar, dacă te vei afla în situaţia că trebuie să-ţi pregăteşti, unul după altul, nemijlocit, obiecte asemănătoare (de exemplu, gramatica limbii franceze după gramatica limbii materne), „desparte" aceste obiecte prin lectură sau prin rezolvarea unui exerciţiu de aritmetică.

Folosul este triplu: 1) vei dobândi deprinderi la aritmetică; 2) vei memora mai bine gramatica limbii materne; 3) vei memora mai bine gramatica limbii franceze.

În orice caz, este bine să evităm pregătirea succesivă nemijlocită a obiectelor similare. Voi reveni la această problemă în capitolul: *Vă temeţi de examene?*

BUNA DISPOZIŢIE

Crezi că am greşit? Sau că e o greşeală de tipar? Nici vorbă! „Buna dispoziţie" este tocmai unul din punctele înscrise pe cartea *Tehnicii memorării.*

Să-ţi explic:

Creierul nostru dispune de un „mecanism de apărare": în general, dispar mai rapid din memorie amintirile legate de sentimente neplăcute – care acţionează negativ asupra întregului organism –, decât amintirile plăcute.

Amintirile plăcute le reţinem mai mult timp şi mai bine.

Împreună cu amintirea dispoziţiei plăcute, a atmosferei senine, ne rămâne în minte tot ce se leagă de aceasta.

Concluzia? Concluzia este limpede, dar puţin cam greu de realizat: Dacă vrei să memorezi ceea ce ai învăţat pentru un timp îndelungat, încearcă în timpul memorării materiei să fii bine dispus. Dacă învăţătura este însoţită de o anumită plăcere, vei memora cunoştinţele mult mai temeinic şi pentru mult timp.

Şi aceasta este una din cauzele importante datorită cărora copiii reţin atât de bine acele poezioare cu „numărătoarea", de care am mai amintit. Ei erau într-o foarte bună dispoziţie! Se jucau, râdeau, iar versurile respective „au fost însoţite" în memoria lor de o stare de bună dispoziţie.

Eu ştiu, înţeleg că e uşor să-i spui cuiva: „Încearcă să fii bine dispus!", „Încearcă să înveţi cu plăcere!" Desigur, în viaţa fiecărui dintre noi – şi a celor mari, şi a celor mici – intervin multe probleme neplăcute, obstacole, uneori chiar întâmplări tragice, uneori obiecte dificile, dar... dar faptul rămâne fapt, nu avem ce face: dacă în timpul învăţării vom fi bine dispuşi, dacă învăţătura se leagă de o anumită stare plăcută, vom memora mai bine, vom reţine cunoştinţele mai mult timp.

Şi tocmai de aceea stârnirea interesului pentru obiectul respectiv este o problemă atât de importantă. Pentru că dacă suntem interesaţi de ceva, dacă ne place obiectul, învăţarea este însoţită aproape „automat" de o anumită stare plăcută. Şi de aceea, „vreau" şi „trebuie" sunt elemente atât de importante. Fac cu plăcere ceea ce vreau să fac, nu-i aşa?

Vezi cum se leagă strâns lucrurile între ele? Nici nu poate fi altfel.

Însă noi vorbim acum de *Tehnica memorării* şi trebuie să ne punem următoarea întrebare: În ce mod să ne creăm buna, plăcuta dispoziţie în timpul învăţării, dacă pe noi anumite obiecte nu prea ne interesează, dacă nu ne plac chiar atât de mult?

1. Iată câteva sfaturi utile: Gândeşte-te la ce vei face după pregătirea lecţiilor! La faptul că mâine vei merge la cinema sau că astă-seară, după ce-ţi faci lecţiile, te vei duce la patinoar, la bazinul de înot sau la râu. Sau gândeşte-te că acum două zile ai primit nota maximă, că peste zece ani vei fi aviator sau inginer, că diriginţele te-a lăudat cu câtva timp în urmă... Pe scurt, există multe modalităţi de creare a unei bune dispoziţii cu ajutorul „gândurilor plăcute".

2. Stai îmbrăcat lejer într-o cameră bine aerisită (acest lucru este foarte important pentru activitatea creierului tău şi pentru dispoziţia ta!).

3. E greu ca cineva să fie bine dispus dacă este nedormit, sau poate flămând, sau prea sătul.

4. Exerciţiile fizice, nu prea obositoare, influenţează minunat buna dispoziţie.

Acest ultim punct este foarte important. Eu însumi îl aplic cu succes. Te sfătuiesc să faci şi tu la fel.

Mi se pare că e momentul să închei acest capitol, fiind, evident, prea lung.

Cu atât mai mult cu cât memorarea, buna memorare nu este deloc cel mai important lucru în procesul învăţării! Or, tocmai despre lucrul cel mai important vom discuta în capitolul următor.

Omule, gândeşte-te!

După ce am scris capitolul *Secretul memoriei bune*, l-am dat câtorva pedagogi, ca să-l citească, rugându-i să verifice dacă nu am greşit cu ceva. Au citit, au dat din cap şi au spus:

– Totul este corect, doar că reiese că în şcoală şi acasă, ar trebui să înveţe conţinutul manualului aproape pe de rost!

Ştiţi cum se întâmplă. La început, am tresărit, iar apoi m-am gândit la ce au spus şi le-am dat dreptate. Într-adevăr, capitolul arată astfel ca şi când lucrul cel mai important ar fi învăţarea aproape pe de rost a conţinutului manualului. Dar eu nu acest lucru am urmărit! Scopul învăţământului şcolar nu îl constituie învăţarea pe de rost a materiei!

Dar care anume? La o asemenea întrebare este foarte greu să răspunzi. Dar să încerc.

Poţi să-ţi imaginezi o scenă dintr-un basm ciudat?

Este un amurg de primăvară. Pe o alee din parc, printre frunzele tinere, care capătă o culoare argintie în amurg, merge Vlad, elev în clasa a VI-a. În faţa lui apare o vrăjitoare. O recunoaşte dintr-o dată, a văzut-o de multe ori în acest parc. Îşi ridică şapca şi, trecând, spune:

– Bună ziua!...

– Stai puţin! îl opreşte vrăjitoarea.

Îşi scutură stelele de pe rochie şi le aruncă printre frunze. Se lasă seara.

– Ascultă! îi spune ea lui Vlad. Azi e ziua ta de naştere. Vreau să-ţi îndeplinesc o dorinţă. Spune, ce doreşti?

Prin capul lui Vlad trec tot felul de gânduri. Patru la istorie! Trei la română! Mâine lucrare scrisă la geografie...

– Vreau să ştiu totul! spune Vlad cu voce hotărâtă.

– Totul?! – se miră vrăjitoarea.

– Ei,... se corectă Vlad. În orice caz, vreau să ştiu foarte multe. Atât cât încape într-o enciclopedie groasă...

– Bine!

În mâinile vrăjitoarei apare o carte mare, groasă: Enciclopedia. O aşază pe capul lui Vlad, ridică în sus un beţişor... urmează o bubuitură şi un licăr.

– Ai acum în cap o întreagă enciclopedie, spune vrăjitoarea, dar nimic în afară de aceasta...

– „Nimic în afară de aceasta?" Ce-a vrut să spună?!

Dar vrăjitoarea dispare. Vlad rămâne singur pe alee, în parc, printre frunze, stele şi înserare...

Acum are în cap o întreagă enciclopedie. Deci nu mai trebuie să meargă la școală! Posedă mult mai multe cunoștințe decât în toate manualele luate la un loc. Este foarte deștept. Ehei...

Dar iată că a doua zi de dimineață, la matematică, profesorul îl „scoate" la tablă, să rezolve o problemă cât se poate de simplă. Cercetează Vlad enciclopedia sa din cap: ... rezolvarea ecuațiilor de gradul doi și trei, șiruri algebrice, integrale, calcule diferențiale, trigonometrie, algebră, formule, formule, formule!

– Dar aici trebuie să rezolvi o problemă simplă, trebuie să aplici o parte din aceste cunoștințe, să gândești, să reflectezi, conchide profesorul. Nota doi.

La lucrarea scrisă la geografie, la care sigur-sigur trebuie să primească acum nota maximă, se dă tema: „Compară clima din zona Mangaliei cu clima din regiunea muntoasă Bucegi și explică factorii care contribuie la deosebirile dintre cele două tipuri de climă. Răsfoiește Vlad enciclopedia din cap și – în mod firesc – găsește cunoștințe exacte, ține minte, știe tot! Clima zonei Mangaliei este așa și așa! Bun. Clima din munții Bucegi se remarcă prin ierni aspre, primăvară târzie. Bun! Dar să compare? Să spună cauzele? Aici o climă, iar aici alta, deci...

Și abia în acest moment Vlad înțelege ce înseamnă cuvintele vrăjitoarei: „... și nimic în afară de aceasta..." El are numai cunoștințe! Este numai o enciclopedie pe picioare! Nu știe să gândească. Nu știe să explice cauzele, să compare, să rezolve cea mai simplă problemă! O, ce groaznic! Un fior rece îl străbate, își freacă ochii cu palma, ca și când ar alunga un vis urât...

Da, dragii mei, să gândești nu este ușor, nici simplu. Fiindcă gândirea poate fi variată. Spunem:

– Cred că Eva o să mă invite la ziua ei onomastică.

– Mă gândesc la excursia de mâine!

– Ce?! Iar te gândeşti la „cai verzi pe pereţi"?

– Nu-ţi aminteşti cum se numeşte cel mai înalt vârf din lume? Gândeşte-te, adu-ţi aminte!

– Mă gândesc că mama se va bucura când voi duce acasă un zece.

Şi aşa mai departe. Pe scurt, aproape tot ceea ce se întâmplă în capul nostru numim în mod obişnuit „gândire". Deci, la ce fel de gândire ne referim aici? Ce fel de „gândire" i-a răpit vrăjitoarea lui Vlad, când i-a introdus în cap întreaga enciclopedie, cu mii de cunoştinţe, dintre cele mai variate?

Gândeşte-te: Care este deosebirea între reamintirea denumirii celui mai înalt vârf muntos din lume sau a datei când a avut loc bătălia de la Nicopole, între îndreptarea gândirii spre ziua onomastică, excursie, nota zece, „cai verzi", şi rezolvarea unei probleme, compararea şi desprinderea concluziilor? Pentru că o deosebire există – şi încă una foarte mare! Care? **Gândeşte-te! Reflectează! Gândeşte-te!**

O, tocmai asta este! La rezolvarea problemelor, în alegerea direcţiei drumului într-un teren necunoscut, la scrierea unei lucrări bune, în efectuarea unor comparaţii, în desprinderea concluziilor şi în mii de alte situaţii variate, în viaţă şi la şcoală, trebuie **să reflectezi, să gândeşti raţional,** adică să **judeci.** Tocmai asemenea cuvinte folosim îndeosebi pentru definirea acestui „al doilea gen" de gândire – o gândire pe care trebuie să o aplici atunci când reflectezi asupra modului cum trebuie să procedezi într-o situaţie dată, cum trebuie să rezolvi problema sau sarcina respectivă. Indiferent că aceasta va fi o situaţie întâlnită acasă sau la şcoală, că va fi problema alegerii drumului într-o excursie şcolară sau o temă la tablă, la lecţia de matematică, sau o lucrare scrisă la geografie ori la limba maternă. În fiecare caz de acest gen ai o anumită temă – o problemă, vorbind în limbajul adulţilor, – pe care trebuie să o rezolvi.

Şi acum, probabil, îţi este clar că pentru rezolvarea unei probleme, a unei teme, nu sunt suficiente numai cunoştinţele dobândite, chiar dacă ele sunt foarte numeroase! Trebuie să ştii să **operezi** cu aceste cunoştinţe, să ştii să le **utilizezi,** să le **aplici** în practică, în problema dată. Tocmai aceasta este ceea ce numim gândire raţională.

Şi acum, am o mare rugăminte la tine, nu mă refuza. Ne-am înţeles? Citeşte **încă o dată** textul de la sfârşitul basmului şi până aici. Nu te supăra că te rog acest lucru, dar în cazul de faţă recitirea acestui text este foarte importantă – dacă, desigur, te interesează măcar într-o mică măsură. Aşa – aici facem o pauză pentru a reciti, o săgeată în sus.

şi mergem mai departe:

Acum va fi ceva mai uşor. Ai un joc de construcţii mecanice? Dacă nu ai, poate că ai văzut la un coleg sau în vitrina unui magazin! Un asemenea joc se compune din diferite părţi de metal – rotiţe, şuruburi, tuburi – din care poate fi asamblată fie o maşină, fie o macara ori un semafor. Sau dacă ai un joc de cuburi din lemn, din cuburile mici poţi să construieşti o casă sau un tunel, sau o aerogară.

Răspunde-mi acum la întrebarea: îți face plăcere să ai cuburi, dacă nu reușești să asamblezi sau să construiești ceva cu ele? Cred că nu, nici un fel de plăcere. Cuburile de lemn sau părțile metalice în jocul „Micul arhitect – sau – constructor" servesc la ceva; se poate spune chiar că, în urma asamblării sau construirii, „rezultă" ceva din ele – o casă, o mașină sau un tunel. Ceva la care nici nu te-ai aștepta văzând asemenea cubulețe și bare metalice obișnuite. Luat **separat,** nici un cub sau șurub nu are valoarea pe care o capătă atunci când este asamblat în mod **corespunzător.** Mai mult, numai atunci când toate elementele le vei îmbina într-un tot, ele capătă o valoare, numai atunci se constată că fiecare cubuleț, șurub sau bară de metal este necesară acestui întreg.

Este simplu, nu-i așa?

Și acum, imaginează-ți că aceste cuburi, șuruburi, rotițe și bare sunt tocmai cunoștințele pe care le stăpânești, pe care le-ai învățat. Dar ce folos că dispui de ele dacă... nu-ți servesc la nimic? Poți să ai cel mai mare complet de cuburi din lemn sau poți să reții mii de fapte „închise" în cap, dar dacă nu reușești să construiești nimic din aceste cuburi sau dacă nu reușești să **operezi** cu aceste cunoștințe, legându-le între ele – adică să judeci rațional –, ele sunt **inutile.**

Faptul în sine de „a poseda cunoștințe", de a memora diferite fapte, date, evenimente etc. poate să-ți placă – și multor oameni le oferă satisfacții. Dar aceasta este puțin. Prea puțin. Și despre un asemenea om nu putem spune în nici un caz că este deștept. Putem spune numai că „posedă multe cunoștințe". Și ce e cu asta? Gândește-te! Reflectează singur.

Poți avea multe cunoștințe, fără a ști să le folosești, fără a ști să „construiești" ceva cu ele, să le legi între ele, să judeci rațional.

Importantă este deci atât cunoașterea faptelor, cât și priceperea de a gândi rațional: de **a observa cauzele** și **consecințele, legăturile** și **raporturile reciproce.**

Tocmai acesta este – sau trebuie să fie – scopul învățării în școală.

Dar care dintre aceste două lucruri este mai important: memoria sau gândirea rațională? Ce părere ai? Mie mi se pare că... priceperea de a gândi în mod rațional. De ce? Pentru că, astăzi nu este atât de greu să găsești cunoștințe, date. Le găsești în carte, în manual, în enciclopedie! Pe de altă parte, nu trebuie să le memorezi perfect! În schimb, priceperea de a gândi rațional nu o vei găsi în nici o carte și în nici un manual. Lucrul acesta trebuie să-l înveți – dar nu așa cum înveți o poezie ci într-un fel aparte, așa cum înveți să înoți sau să schiezi! Cu diferența că această activitate de învățare necesită mult mai mult timp și că... trebuie să te antrenezi în permanență. Serios! Nu glumesc deloc!

Uite așa:
(de la vârsta de șapte ani) ↘

Mereu trebuie să antrenezi gândirea rațională

↘ (la vârsta de o sută de ani)

Trebuie să te antrenezi nu numai în şcoală, dar şi acasă, în excursie, în cele mai variate situaţii. Şi nu numai acum, dar şi mai târziu – în tot timpul vieţii. Un asemenea antrenament este foarte util: în procesul învăţării, în activitatea profesională, în viaţa ta personală, pretutindeni! Da, dar cum să ne antrenăm?

Îţi voi da mai jos unele metode de **antrenare a gândirii logice:**

1. Voi începe cu un exemplu obişnuit: Mihai nu învaţă bine. Nu este atent la lecţii, adoarme, dă răspunsuri slabe, primeşte note de doi la lucrările scrise. Şi în clasă toţi spun că Mihai este leneş, că nu vrea să înveţe. Iar tu, ca un papagal, repeţi după ceilalţi: Mihai este leneş, nu vrea să înveţe! Şi când colo...

Nu ţi-a venit în minte niciodată să te gândeşti de ce Mihai nu învaţă bine? Care sunt cauzele acestui lucru? Oare e leneş? Nu vrea? Ai spus astfel numai pentru că alţii în jurul tău afirmă aşa ceva şi ai acceptat părerea altuia fără să te fi gândit, fără să reflectezi. Nu te-ai gândit singur, nu ai reflectat asupra acestei chestiuni în mod raţional. A reflecta, a gândi înseamnă a te întreba care sunt **cauzele** fenomenului respectiv sau ale comportării omului. În cazul de faţă: de ce Mihai nu vrea să înveţe?

Şi iată că se dovedeşte – ceea ce se întâmplă deseori! – că Mihai are o mamă bolnavă şi fraţi mai mici, că trebuie să se îngrijească de întreaga casă, iar seara este atât de obosit încât nu mai are putere să înveţe, să-şi pregătească lecţiile. Sau se întâmplă şi altfel: Tatăl lui Mihai bea, vine târziu acasă, tot timpul în casă este scandal, gălăgie. Oare este uşor să înveţi într-o asemenea casă? Sau: Mihai nu are un auz bun, deşi nu ştie acest lucru – se întâmplă deseori aşa ceva. Stă în ultima bancă, şi nu aude ce spune profesorul.

Vezi, aşadar, câte cauze poate avea această „lene" a lui Mihai. Am prezentat numai câteva, dar ele pot fi mai multe şi foarte diferite. Pentru a-ţi da seama însă de ele trebuie să **gândeşti raţional,** să reflectezi.

Dar oare îţi dai seama că acelaşi raţionament, aceeaşi întrebare cu privire la **cauze** poate fi folosită în cazul lucrării scrise la geografie, la care Vlad nu a ştiut să se descurce, cu toate că avea în cap o întreagă enciclopedie? Care sunt cauzele faptului că în munţi este altă climă decât la mare? Şi iarăşi – trebuie să gândeşti logic, să reflectezi, să legi între ele diferite fenomene şi fapte, aşa cum ai făcut legătura între boala mamei lui Mihai şi rezultatele lui slabe la învăţătură. Dar ţine minte: ai putut să legi aceste fapte între ele abia atunci când ai avut un volum suficient de **cunoştinţe** despre Mihai. Atâta vreme cât nu ştiai că mama lui este bolnavă acasă sau că tatăl lui bea, sau că băiatul nu aude bine, spuneai: Mihai este un leneş. Atâta timp cât nu ştii că în munţi aerul este rarefiat, iar marea reţine căldura nu poţi spune nimic rezonabil despre deosebirea de climă.

După cum vezi, pentru o gândire raţională sunt necesare atât cunoştinţe, cât şi priceperea – precum şi **dorinţa!** – de a căuta **legăturile reciproce** între diferite cunoştinţe de care dispui. Sau mai curând, legăturile între diferitele fapte şi fenomene pe care le cunoşti. Acest lucru este nu numai foarte important, el este cel mai important!

Dacă vrei să gândești bine, dacă dorești „**să-ți antrenezi** gândirea", atunci:

a. Nu accepta părerea altuia „orbește", fără gândire, fără a reflecta, numai pentru că cineva a spus așa. Chiar dacă acei „cineva" sunt foarte mulți! Gândește-te singur. Gândește-te ce știi pe această temă și care este părerea ta.

b. Singură, însă, nu poți să cercetezi, să cunoști, să verifici tot. Trebuie deci să împrumuți din experiența altcuiva. Dar, pe baza acestei experiențe, gândește în mod **independent.**
(De exemplu, în cazul lui Mihai trebuie să iei în considerație opinia unui **bun** educator, iar în cazul temei de geografie – opinia unui bun geograf.)

c. Dacă e posibil, încearcă să-ți pui singur **întrebări.** Încearcă să cunoști **cauzele** diferitelor fenomene, fapte, comportări ale oamenilor. Încearcă să vezi legătura lor reciprocă – în ce mod se influențează unele asupra altora, decurg unele din altele. Pentru că, într-adevăr, nici în natură, nici în modul de comportare al oamenilor nu există „cubulețe" separate – totul formează un întreg.

Eu știu, știu bine, că scriu așa cum gândesc eu, dar că atunci când ai treisprezece ani este greu să gândești că fiecare „cub", fiecare dintre cunoștințele tale servește pentru a te putea orienta mai bine în acest **întreg** pe care îl formează lumea din jurul tău și tu însuți.

Mai mult, aceste „cuburi" se schimbă mereu, mereu sunt altele! Lumea din jurul tău se schimbă și tu însuți te schimbi. Pentru a **înțelege** aceste schimbări, trebuie să gândești rațional, să cugeți.

Da, știu că exagerez puțin, dar... oare e rău? Sunt convins că mulți dintre voi pot să înceapă cu convingere „antrenamentul gândirii logice"!

II. Acum, imaginează-ți următoarea scenă:

În fața ta, la masă, stau doi oameni. Discută. Au fețele îmbujorate, ochii le strălucesc. Cuvintele cad ca niște proiectile, ca niște petarde, gesturile trădează enervarea, cuvintele sunt rostite tot mai rapid și din ce în ce se aude mai accentuat: *Da!* sau *Nu!* Conversează. Oare? Parcă nu. Parcă se bat. Se bat cu cuvinte. **Discută.** Fiecare dintre ei își apără poziția, ca un scrimer – lovește, parează, împunsătură din stânga, în față! *Îmi apăr părerea mea! Îmi apăr părerea mea!* Încă o clipă, încă un minut și vor trece la luptă cu pumnii! Dar nu! Cad argumentele unul după altul, unul după altul, în zadar! Nici unul nu-l poate convinge pe celălalt. Mai rău – cu cât argumentele adversarului sunt mai multe, cu atât mai mult fiecare dintre cei care discută este sigur de propria sa părere. De ce? Pentru că aceasta este părerea lui, opinia lui. Oare acești oameni judecă? Nu, ei nu vor să gândească rațional, nici unul dintre ei nu vrea să recunoască argumentele logice ale adversarului. Fiecare dintre ei – repet – își apără părerea proprie numai pentru că aceasta este părerea lui.

Însă un al treilea, privind liniștit de pe margine, își va spune: desigur, acesta are dreptate în cutare lucru, iar acesta în cutare lucru. Ar fi bine dacă ar dori să cadă de acord...

Dacă vrei să gândeşti logic, fii întotdeauna – chiar şi într-o discuţie în doi! – „acel al treilea". Nu persista în susţinerea părerii tale numai fiindcă aceasta este părerea ta. De unde ştii că este justă? Fii pregătit întotdeauna să accepţi argumentele **raţionale** ale colegului, ale profesorului, ale mamei sau ale tatălui, chiar dacă aceste argumente neagă părerea ta de până acum. Ţine seama de părerile altora în mod obiectiv. Gândeşte! Cântăreşte lucrurile. Ştiu că vei reuşi să faci aceasta.

Un om care gândeşte logic, atunci când discută cu cineva, tinde să-şi formeze o opinie cât mai justă posibil despre o anumită problemă sau aspect, şi nu să arate că numai el are dreptate. Iar dacă cineva consideră că numai el are dreptate întotdeauna, şi în afară de el, nimeni altcineva... devine ridicol. Nu crezi că este aşa?

III Cea de-a treia metodă a „antrenamentului gândirii logice" se leagă foarte strâns de cea anterioară. Fii atent! Peste o clipă va urma iarăşi un fragment interesant. Unii spun chiar că nu este bine să scrii aşa ceva pentru „copii", fiindcă nu înţeleg. Dar eu cred contrariul că ei pot înţelege ceea ce trebuie.

Iată o scenă dintr-un roman istoric (un roman care n-a fost scris deloc, dar aceasta nu are importanţă!)

Timpul: sfârşitul secolului al XVI-lea.

Locul: undeva în Europa.

Primul învăţat – V-am spus deja, domnule, că s-a stabilit că soarele se învârteşte în jurul pământului, iar stelele de pe firmamentul albastru au fost create numai cu scopul de a străluci şi de a lumina prin strălucirea lor întunericul nopţii.

Al doilea învăţat – Greşiţi, domnule. Savantul Copernic a dovedit, pe baza calculelor sale şi a observaţiei, că soarele stă pe loc şi că pământul se învârteşte în jurul lui. Iar stelele, acele mari corpuri cereşti...

Primul învăţat – Domnule! Eu vă fac cunoscut un adevăr, iar dumneavoastră – o erezie! Adevărul pe care vi l-am spus a dăinuit ca adevăr secole de-a rândul şi va dăinui în continuare! Nimic nu este în stare să-l clatine.

Al doilea învăţat – Raţiunea a fost dată omului pentru ca el să gândească. Pentru a răsturna adevărurile vechi, iar pe cele noi...

Primul învăţat – Destul! Dumneavoastră vorbiţi împotriva raţiunii sănătoase. Oare nu se vede la orizont cum soarele, ca un glob aprins, se mişcă pe cer? Şi se ştie că... sunteţi eretic, domnule! Eretic şi nebun! Ar trebui să fiţi ars pe rug.

Al doilea învăţat – Gândirea omului nu va putea fi arsă pe rug niciodată!

Just, absolut just. Înţelegi acum despre ce e vorba? Această scenă, dragul meu, este foarte actuală! S-a repetat şi se repetă necontenit, numai că într-un mod foarte diferit – de fiecare dată este vorba de altceva. De fiecare dată unii apără concepţiile vechi, alţiile fac cunoscute pe cele **noi.**

Când acum câteva sute de ani cineva se îmbolnăvea, se ştia **cu siguranţă** că aceasta era pedeapsa trimisă în mod tainic de forţele supreme sau – cel puţin! – rezultatul farmecelor necurate... Astăzi ştim cu toţii că există bacterii şi viruşi.

Acum câteva zeci de ani se știa **cu siguranță** că atomul este cea mai mică particulă a materiei. Cine ar fi îndrăznit să se îndoiască de acest lucru? Astăzi știm că atomul poate fi divizat, iar cunoștințele noastre despre materie s-au schimbat foarte, foarte mult...

Înțelegi acum? Mereu știm cu siguranță ceva – și mereu se constată că nu putem fi deloc atât de siguri de aceasta!

Ce vor ști oamenii peste un secol? Peste o mie de ani? Peste două mii? Aha... Problema nu e deloc simplă. Vezi, oamenilor le place foarte mult să fie siguri de ceva. Acest lucru e plăcut, nu-i așa?

Nu, nu, eu nu vreau să-i iau copilului siguranța! Cred însă că este bine ca elevul să gândească logic și că atunci când cineva îi va spune, cu glas hotărât și convingător că, în mod sigur, un lucru este într-un anume fel și va rămâne așa întotdeauna! – atunci copilul să-și spună încet, pentru sine: **„e astăzi".** Pentru că **mâine** – peste câțiva ani, peste câteva decenii, secole – vom ști (noi, oamenii!), legat de aceeași temă, probabil altceva. Vom ști nu numai mai mult, dar și – poate **altfel.**

De acest lucru este bine să ne dăm seama întotdeauna. Pentru că, astfel, ușurăm foarte mult gândirea logică!

Desigur, ai auzit câteodată expresia „a trece prin viață". Trecând prin viață, la fel cum treci pe o punte îngustă sau pe o cărare de munte deasupra unei prăpastii, este mai bine să privești întotdeauna **înainte,** și nu **înapoi.** De ce? Fie și pentru că, dacă privești înapoi în timp ce mergi înainte, te poți foarte ușor răsturna.

Limbile ceasului merg înainte, fiecare dintre noi lasă în urma sa zi după zi, zi după zi ca un drum pe care a trecut. Și fiecare zi este **alta,** fiecare zi aduce cu sine altceva. Și, în fiecare zi ești puțin **alt om,** nu-i așa? Puțin mai mare în vârstă, puțin mai înțelept.

Așadar, trebuie să ai în față „imaginea zile de astăzi", să vezi ceea ce **este,** dar să știi și despre ceea ce a fost. Să știi să prevezi ceea ce va fi.

De aceea, trebuie să știi să respingi concepțiile învechite, cunoștințele vechi, și să le accepți pe cele noi. Dar aceasta nu înseamnă să adopți orice noutate, o, nu! Tocmai pentru a accepta în mod rațional concepțiile și cunoștințele noi trebuie să gândești, să judeci, să reflectezi.

Acest lucru nu este ușor, dar nu ai de ales. Trăind, adică mergând înainte, trebuie, totodată, să privești înainte și în jurul tău. Altminteri, te vei răsturna.

IV. Ultima metodă a antrenamentului nostru este puțin mai ușoară, cu un caracter mai „tehnic".

Ați făcut vreodată însemnări într-un caiet numit, de obicei, „jurnal"? Nu? Nu ați ținut un jurnal? Da, da, știu! Scrierea unui jurnal sau a memoriilor de către tineri nu mai este acum la modă. Ba chiar vă strâmbați atunci când auziți că cineva își scrie jurnalul.

Dar gândiți-vă: Adulții, pentru a-și ușura gândirea rațională, fac însemnări, notează. Ei notează idei, observații, impresii, concluzii. Aceasta ajută mult modul de a judeca,

mai mult decât credeţi. Notând, scriind, trebuie să-ţi concentrezi atenţia asupra ideilor proprii, trebuie să le formulezi într-un anume fel, să le exprimi. Iar apoi, poţi reveni la ele, ţi le poţi reaminti, verifica. Am dreptate, sau nu? Dacă nu am dreptate, atunci spune-mi de ce? Unde am greşit?

Eu nu te îndemn să scrii un „jurnal" de modă veche. Nici nu-mi trece prin cap aşa ceva!

În schimb, îţi recomand insistent să scrii un jurnal modern. Ultramodern. De fapt, acesta nu va fi propriu-zis un jurnal, ci, pur şi simplu, vei lua un caiet şi, din când în când, – nicidecum în fiecare zi! – îţi vei nota în el gândurile, observaţiile, ideile, pe teme diferite, dintre cele mai variate. Caută însă un lucru, şi anume ca acestea să fie **ideile, gândurile tale proprii,** şi nu auzite de tine undeva sau preluate fără a reflecta asupra lor. Aceasta e tot. Aha, încă ceva! Dacă aceste idei pe care le notezi în legătură cu o temă anumită, în decursul unei luni, vor fi în contradicţie cu cele pe care le notezi pe aceeaşi temă în altă lună, nu-ţi face griji. Doar ştii că omul nu stă pe loc, **se schimbă,** nu? Aşa-numita „consecvenţă", concepţiile nestrămutate, convingerile neclintite nu au nimic comun cu gândirea logică. Ţi-am spus deja că lumea se schimbă continuu, fără întrerupere, oamenii se schimbă şi ei, aşadar de ce concepţiile tale sau ale mele „să stea în loc"?

Deci, nu te ruşina să-ţi schimbi părerea; nu uita însă că această schimbare trebuie să aibă loc nu sub influenţa oricăror argumente, ci a celor **raţionale.**

> Omul care gândeşte raţional este gata întotdeauna să-şi schimbe, fără jenă, părerea sa în momentul când îi sunt prezentate argumente corespunzătoare din punct de vedere logic.

Aceasta nu înseamnă însă că trebuie să-ţi schimbi părerea mereu, neîncetat! Unii fac în parte acest lucru, îndeosebi oamenii de ştiinţă foarte capabili şi inteligenţi, care împing înainte ştiinţa şi cercetările lor. Însă tu eşti deocamdată elev. Nu uita lucrul acesta, te va ajuta.

Sunt încă multe alte metode de „antrenare a gândirii raţionale", şi dacă aş dori să le prezint pe toate, ar ieşi de aici cel puţin trei cărţi! Trei cărţi groase! În clasele mai mari sau la facultate vei afla despre gândirea logică, inductivă, deductivă, despre silogisme, generalizare, gândire ştiinţifică şi neştiinţifică, despre scheme şi modele de gândire şi despre o sumă întreagă de lucruri deosebite legate de aceasta. Şi asta, pentru că oamenii gândesc despre gândire! Numai că nu fiecare reuşeşte să aplice concluziile în domeniul său propriu... Fiindcă nu fiecare îşi dă seama că gândirea sa, gândirea **raţională,** trebuie antrenată, în tot timpul vieţii.

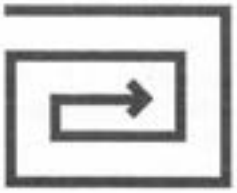
Şi te mai miri acum că Vlad (cel din basmul de la începutul capitolului) merge în parc în fiecare zi, seara, şi o caută pe vrăjitoare? Vrea să o roage, să o roage frumos, să o implore să facă o minune pentru ca el să aibă din nou în cap numai acea parte mică, micuţă a enciclopediei sale, dar, în schimb, foarte multe „în afară de aceasta". Pentru a putea din nou să gândească. Căci înţelegeţi acum că acesta este lucrul cel mai important.

Cunoştinţele pe care le ai în minte trebuie să fie „vii", şi nu „moarte", neînsufleţite, aşa cum sunt cele din paginile enciclopediei sau ale manualului. Enciclopedia şi manualul nu trăiesc, nu acţionează din propria lor voinţă.

Nu poți fi și nu ești nici enciclopedie și nici manual umblător, nici nu te poți transforma în pușculiță în care se îngrămădesc – la fel ca și banii – cunoștințe și informații diferite. Ești un om viu, te schimbi continuu, trebuie să te adaptezi la situații variate, să rezolvi – atât la vârsta de 13 ani, cât și la cea de 50 de ani – cele mai diverse probleme.

Iar pentru a le rezolva cu pricepere, trebuie, de asemenea, **să înțelegi** lumea mereu în schimbare din jurul tău. Tocmai la acest lucru trebuie să-ți slujească cunoștințele dobândite. Adică:

– Omule, reflectează! GÂNDEȘTE LOGIC!



Excursia şi... Sherlock Holmes

Pe un drum, într-o vale largă, merg băieţi şi fete, cu rucsacuri în spate. Cântă, glumesc, râd... ca în excursie!

Vânt uşor, soare primăvăratic. Se aude cum pârâul susură în tactul cântecului...

Se aude? Da de unde! Nimeni nu aude pârâul, nimeni nu se uită la defileul de piatră, pe care forţa apei spumegânde l-a săpat timp de mii de ani.

Ei merg mai departe. Drumul duce în sus. Glumind, râzând, cântând, sar peste trunchiurile copacilor doborâţi pe cărare. Pe ele creşte un muşchi verde-gălbui şi printre muşchi au răsărit chiar şi flori, iar acolo unde coaja a căzut se vede un labirint fantastic de şănţuleţe săpate de gândaci...

Se vede? Nu, nimeni nu vede, nimeni nu are timp şi nici chef să se uite! Ehei, ca în excursie!

...Iar şopârlele consternate s-au ascuns adânc sub rădăcinile copacilor, iar micul arici, tremurând de frică, s-a afundat în frunzele uscate. Prin poieni, prin pădure aleargă căprioare cu teama în privire. Una dintre ele o întreabă pe cealaltă:

– Ce se aude, soră căprioară, ce este?! Vreo vânătoare?

– Nu, răspunde cealaltă. O excursie. Să fugim!

Am întâlnit, odată, un grup într-o asemenea excursie lângă cheile Homole, la est de munţii Pieninii Mici, în pădure, pe o cărare. I-am întrebat pe excursionişti:

– Aţi dori să vedeţi o căprioară? Dar un cocoş de munte care fuge de sub picioarele voastre? Sau o salamandră cu pete negre-portocalii, care se încălzeşte pe piatră?

Au răspuns:

– Da! Am dori foarte mult să vedem! Foarte mult!

– Eu am văzut.

S-au mirat:

– Unde?

– Aici, pe această cărare pe care mergeţi spre cabană.

S-au mirat şi mai tare.

– Cum? În ce mod? De ce dumneavoastră le-aţi văzut, iar noi nu?

Seara ne-am oprit la cabană, se apropia furtuna, fulgerele despicau cerul, vârfurile munţilor tremurau în lumina gălbuie, norii negri aproape că atingeau vârfurile molizilor.

Dar nimeni nu vedea aceasta, nimeni nu se uita pe cer, toţi erau foarte preocupaţi de ei... ca în excursie!

Natural, nu toate excursiile sunt „surde" şi „oarbe". Nu în toate excursiile se discută, se cântă, se contrazic... fără întrerupere. Din păcate, în majoritatea cazurilor,

încă de la distanţa de trei kilometri, poate fi stabilită cu o exactitate până la câteva grade de azimut partea în care se află excursionişti şcolari!

Ce să mai vorbim mult, prieteni: aproape fiecare excursie vă poate ajuta foarte mult la învăţătură.

Oare aceasta înseamnă că trebuie să vă pregătiţi pentru a învăţa în timpul excursiei? Să vă gândiţi necontenit ce trebuie să vedeţi, ce trebuie să reţineţi, ce vă poate fi de folos?

Nu! Deloc! Aceasta ne-ar strica tot cheful de excursie! Aşadar, nu să ne pregătim special, nu să ne străduim să memorăm, nu să ne gândim la învăţătură, ci numai... numai la un singur lucru: **să privim, să ascultăm.** Înţelegeţi?

O singură condiţie – să vezi şi să auzi ce se întâmplă în jurul tău. Să te uiţi, să observi, să te opreşti, să priveşti cu luare-aminte, să fii – măcar timp de o oră! – **liniştit,** destins.

Desigur, la cabană sau în poiană, în timpul odihnei, poţi şi să cânţi şi să ţipi, uneori şi să faci gălăgie, dar nu întotdeauna, nu în tot timpul zilei. Fiindcă, în acest caz, nu **vei vedea** şi nu **vei auzi** nimic.

Repet: aproape fiecare excursie îţi poate fi de folos la învăţătură. În ce mod?

Cineva – nu mai reţin cine anume – numea tot ceea ce ne înconjură – pădurile şi râurile, marea, iarba ce creşte pe lunci, pietrele şi stâncile din munţi, păsările, care ne trezesc în zori – *Cartea naturii.*

Poate este puţin patetică această denumire *Cartea naturii.* Cineva ar putea spune chiar că este o denumire învechită. De acord. Numeşte-o cum vrei, dar... gândeşte-te! Când deschizi această carte, când citeşti un capitol nou, afli multe lucruri pe care nu le ştiai până atunci. Şi, deseori, nici nu-ţi dai seama că legile fizice pe care le înveţi, obiceiurile animalelor şi structura florilor a trebuit să fie cercetate, să fie descoperite, să fie descrise de cineva.

Toţi oamenii de ştiinţă – naturalişti şi geografi, fizicieni, chimişti şi filozofi – trebuie să ştie bine să citească *Cartea naturii,* trebuie să ştie bine **să observe.**

Tocmai **capacitatea de a observa,** care îţi este de mare folos şi la învăţătură, şi în viaţă, poate fi dobândită şi dezvoltată admirabil în excursii!

Despre observare vom mai vorbi, însă aş dori acum să-ţi atrag atenţia că în capitolul *Secretul memoriei bune* aminteam că este mult mai uşor să memorezi la lecţie acel material cu care „acţionezi".

Acum voi mai spune că **cel mai uşor** este să memorezi ceea ce trăieşti în mod plăcut!

Gândiţi-vă: excursia constituie o ocazie minunată în acest sens! O serie întreagă de lucruri variate despre care învăţăm numai din cărţi pot fi văzute, trăite şi memorate. Da, memorate! Şi aceasta în urma unei cheltuieli mici de energie, fără nici un efort! Numai cu condiţia de a fi liniştiţi, de a privi şi a observa.

Cât de bine îmi amintesc cele două vulpi tinere care ieşiseră pe malul cu sălcii, când mergeam pe fluviul San[3] cu caiacul; cinci metri le mai despărţeau de vârful caiacului meu, când s-au întors şi au plecat în linişte... Ţin minte profilul căprioarelor şi al cerbilor care păşteau noaptea pe poienile din codrii mazurieni, unde îmi întindeam cortul. Şi discuţiile bătrânilor górali[4] din Orawa[5], şi colibele curpilor[6], cu ornamente de lemn pe acoperiş.

Cred că nu trebuie să-ţi explic faptul că vei învăţa mai uşor dacă, din când în când, vei reuşi să „citeşti" în *Cartea naturii*, imensă şi mereu plină de taine, ceea ce citeşti, de obicei, numai în cartea cu foi de hârtie.

Deci, când se va organiza la şcoală excursia dorită, crede-mă că va trebui să ştii să te foloseşti de ea.

Nu-mi place deloc să impun anumite lucruri dacă nu sunt obligat; de aceea şi acum voi spune astfel: iată câteva dintre cele mai importante „sfaturi de excursie" pentru cei care învaţă *Cum să înveţe:*

1. Să încerci să vezi şi să auzi tot ce este în jurul tău. Nu ţipa prea mult, fiindcă n-o să vezi nimic şi vei auzi numai propriul ţipăt.

2. Priveşte în jurul tău! Nu te uita numai în dreapta, priveşte şi în stânga, nu numai în jos, ci şi în sus, nu numai înaintea ta, ci şi în urmă.

Dar nu te uita prea des în urmă, pentru că s-ar putea să cazi.

3. Nu te grăbi, dacă nu trebuie neapărat. Este mai bine să te opreşti să priveşti cu atenţie, chiar dacă după aceea va trebui să prinzi din urmă grupul.

Nu uita însă că, dacă vei sta şi vei privi prea mult timp şi vei pierde din ochi grupul de colegi, doi oameni vor avea din această cauză mari necazuri: tu şi profesorul tău.

4. Să ai la tine o foaie de hârtie şi un creion – poate vrei să notezi ceva sau să desenezi.

5. Dacă tu însuţi conduci excursia – ca locţiitor sau şef al grupului –, nu recomanda colegilor să meargă în rând. Aceasta îi va împiedica să observe, căci ei

[3] San – afluent al Vistulei. *(Nota trad.)*
[4] górali – denumirea locuitorilor din zonele montane în Polonia. *(Nota trad.)*
[5] Orawa – ţinut istoric aflat în Carpaţii Apuseni din Slovacia şi Polonia. *(Nota trad.)*
[6] curpi – denumirea locuitorilor din Codrul Curpilor (Puszcza Kurpiowska) în Polonia. *(Nota trad.)*

văd atunci, în primul rând, spatele colegului sau al colegei, și atenția ei se îndreaptă spre a nu ieși din șir.

Recunosc că, de fapt, nu-mi place nici să dau sfaturi și ai observat desigur că prefer să spun: – Dacă... atunci... Dacă vrei ca excursia „pe teren" să te ajute la învățătură, dacă vrei să memorezi mai bine, mai exact, mai temeinic materialul pe care l-ai învățat la școală – fără a pierde nimic din plăcerea ta în excursie! – atunci folosește indicațiile pe care ți le-am dat.

Aceste indicații ar putea fi cuprinse, dacă am insista, într-o singură propoziție: În excursie trebuie să fii liniștit, să asculți, să privești, să observi.

Să observi... Iată un lucru dificil, puțini oameni sunt în stare să observe bine, rapid și fin, adică exact. Aceasta este o pricepere foarte prețioasă, care ajută în multe cazuri. Prin capacitatea observării agere, pătrunzătoare se remarcă, după cât se pare, detectivii, iar cel mai renumit în acest sens a fost eroul legendar al romanelor lui Conan Doyle – Sherlock Holmes.

Dacă ai citit *Câinele din Baskerville* sau *Doctorul Watson povestește*, știi bine că Sherlock Holmes știa să observe rapid, iar justețea concluziilor sale și memoria ireproșabilă decurgeau în mare măsură din **precizia** observației, din cunoașterea exactă a faptelor. Imaginează-ți acum ce s-ar întâmpla dacă un asemenea Sherlock Holmes s-ar afla deodată într-o excursie sau la lecția de fizică sau chimie, în laboratorul vostru școlar, sau la lecția de biologie. Cât de bine și de precis ar reuși să observe desenul delicat al nervurilor frunzei, staminele florilor, culoarea și cantitatea de lichide în experiențele chimice! O, câte ar mai dori să observe...

Observația precisă, rapidă și fină este necesară nu numai detectivilor. Priceperea de a observa cu precizie și rapiditate prezintă avantaje prețioase în învățământul școlar!

Cu cât vei reuși să observi mai exact – cu atât vei memora mai bine în general.

Capacitatea unei observări exacte constă în capacitatea concentrării cât mai mari a atenției asupra obiectelor și fenomenelor exterioare, pe care le privești la un moment dat.

La rândul său, capacitatea de a-ți concentra atenția rapid și totodată intens – care face posibilă observația – nu este deloc un lucru ușor de dobândit. Trebuie să exersezi în această direcție. Nu am de gând să vorbesc mult despre aceasta sau să te îndemn în mod special la exerciții „de observare", dar... dacă vei avea cândva puțin timp, îți recomand un exercițiu interesant:

• Privește timp de câteva minute un obiect simplu: o cutiuță, o masă, o bancă, un vas. Încearcă să-ți îndrepți atenția asupra tuturor însușirilor acelui obiect, de exemplu, cum sunt fixate picioarele mesei, în care loc se găsește nodul în scândură, cum arată acel nod, ce culoare are scândura etc. etc.

• După ce ai privit cât ai vrut obiectul şi ai impresia că, într-adevăr, nu mai poţi observa nimic altceva, că cunoşti toate **însuşirile** obiectului – întoarce capul sau închide ochii şi încearcă să-ţi **imaginezi** obiectul respectiv. Dar – cât mai exact.

• Ţi l-ai imaginat? Minunat! Întoarce acum capul sau deschide ochii şi uită-te bine câte lucruri, câte însuşiri caracteristice ale obiectului nu **le-ai observat.**

• Repetă încă o dată acest exerciţiu, dar puţin altfel: priveşte cu luare-aminte obiectul respectiv, iar apoi, fără a te mai uita la el, încearcă să-l desenezi din memorie. Desenul nu trebuie să fie frumos, ci **exact.**

• Ai desenat? Compară acum desenul tău (repet: este vorba de exactitatea lui) cu obiectul dat.

Probabil vei fi consternat şi mai mult decât prima dată văzând câte lucruri nu ai reuşit să observi, câte trăsături importante au scăpat atenţiei, câte secrete ascunde în ea o bancă obişnuită, simplă, sau un vas simplu.

Dacă acest exerciţiu îl vei repeta sistematic şi cu alte obiecte – începând de la unele mai simple până la altele mai complexe –, atunci vei reuşi să-ţi formezi priceperea de a observa şi... de a-ţi concentra rapid atenţia!

În afară de aceasta, îţi voi dezvălui un lucru deosebit de interesant, numai că nu-i voi explica mecanismul de acţiune deoarece nu este aici locul pentru aşa ceva. Dacă vei fi vreodată nervos, trist, prost dispus şi dacă vei reuşi „să te autoconvingi" ca, în pofida dispoziţiei proaste şi a tristeţii care te stăpâneşte, să faci de câteva ori exerciţiul referitor la observaţie, atunci lipsa de bună dispoziţie şi tristeţea vor dispărea în mare măsură! Acest lucru pare puţin ciudat, ştiu, dar ştiinţa contemporană îl poate explica. Iar tu singur – convinge-te! Nimic mai simplu!

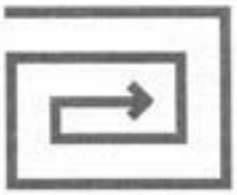
Capacitatea unei observări exacte este utilă nu numai atunci când trebuie să citeşti *Cartea naturii* şi nu numai la lecţiile experimentale de fizică, chimie sau biologie. Observarea exactă şi fină este utilă, de asemenea, în excursiile la oraş pe care le organizează şcolile săteşti, în cele efectuate la muzee sau case memoriale – oriunde trebuie să privim rapid şi cu atenţie. Pentru că, în acest mod, învăţăm cel

mai bine. Învăţăm **să gândim** raţional. Da!, Da, dragii mei. Capacitatea de a observa repede şi exact ajută mult la compararea diferitelor fapte şi fenomene între ele, la sesizarea legăturilor reciproce, la căutarea cauzelor. Acel genial Sherlock Holmes din romanele lui Conan Doyle ştia să rezolve minunat cele mai încurcate probleme, printre altele şi pentru că era în stare **să observe** cu exactitate şi iscusinţă fenomenele din jurul său.

Iar dacă îţi place să citeşti cărţi despre descoperiri ştiinţifice şi inventatori, caută să vezi ce rol mare joacă acolo observaţia efectuată cu pricepere!

Se poate spune chiar că observaţia stăruitoare, care este împletită întotdeauna cu o mare concentrare a atenţiei, „ne obligă" într-un fel la gândire.

Aşadar: priviţi, ascultaţi, gândiţi. Şi nu uitaţi că cel mai bine veţi observa atunci când veţi şti ce vreţi să observaţi, când veţi fi „pregătiţi" pentru observare.



Coşmarul

Ştiţi cum arată coşmarul, pentru mulţi elevi şi eleve? Coşmarul are titlu, scris, sus, iar, mai departe, una sau două foi scrise în caiet, în mijloc câteva sublinieri ale profesorului cu creionul roşu, iar dedesubt aprecierea: nesatisfăcător.

Vorbind pe scurt: tema pentru acasă.

Tema pentru acasă a fost, este şi... nu, deloc nu trebuie să fie un coşmar! Tocmai de aceea scriu acest capitol – poate că îţi va folosi la ceva. Poate că măcar în parte, puţin, sau poate chiar definitiv te va elibera de „coşmar".

(Desigur, sunt unii care scriu temele pentru acasă cu plăcere, corect, primesc note foarte bune. Dar cred că şi aceştia vor dori să citească capitolul de faţă, fiindcă... există, oare, un lucru care să nu poată fi făcut mai bine decât a fost făcut?)

În primul rând, voi vorbi despre temele la limba maternă, iar, după aceea, despre celelalte teme: la istorie, geografie, matematică.

Voi începe – aşa cum procedez de obicei – cu o scurtă povestire. Povestirea este adevărată, pentru că am fost cândva şef de clasă, iar ceea ce vă voi spune s-a întâmplat tocmai în clasa mea.

Eram în excursie. Întreaga clasă s-a oprit pentru odihnă într-o poiană mare, acoperită de frunze. Unii jucau mingea, alţii adunau plante sau frunze pentru ierbar.

Vlad şi Andrei, cei mai buni meteorologi din clasă, s-au aşezat la marginea poienii lângă un fag tânăr, cu frunze purpurii. Şi-au rezemat capul de rădăcina cafeniu-închis a lui şi se uitau pe cer, la nori...

– Ia te uită... un călăreţ! zise Andrei, arătând cu mâna un petic de nor. Are o sabie încovoiată... Oho! Un balaur aleargă după el!

– Nu e balaur, e hipopotam! Vlad îşi acoperi cu mâna ochii de soare. Călăreţul a căzut în râu din norii albi. S-a înecat.

– Nu, s-a transformat într-un vapor, spuse Andrei şi râse. De mult timp nu am văzut nori atât de frumoşi ca astăzi. Nu-i aşa, Vlad?

A doua zi, profesorul a spus:

– Vă rog să scrieţi acasă o compunere despre o plimbare de toamnă în parc. Iar cei care au fost în excursie să scrie despre aceasta.

Şi Andrei a scris compunerea. Apoi, la cererea profesorului, a citit-o cu voce tare în clasă. Nu-mi mai amintesc exact, dar ea suna cam aşa:

Într-o duminică de toamnă, am plecat cu clasa într-o excursie, care a fost foarte frumoasă, dar şi foarte

interesantă. La început au fost căsuțele, apoi pădurea și jocul, iar, mai târziu, am întâlnit o poiană în care nu era nimic și acolo am luat micul dejun, iar băieții au jucat mingea. La sfârșit, șeful clasei a fluierat și ne-am întors acasă cu autobuzul, cântând.

După câteva zile, l-am întrebat pe Andrei:

– Andrei, cum ai scris tu compunerea? Toată clasa a râs de tine! De ce nu ai scris despre nori? Știu doar că aceste probleme te interesează...

– Despre nori? Andrei m-a privit cu o nețărmurită uimire. Da, mă interesează, dar... dar compunerea...

S-a oprit. Nu am putut să mai aflu nimic de la el.

Spuneți singuri – ne mai putem mira apoi că în reviste apar rubrici cu tema „Din caietele elevilor"? În această rubrică sunt inserate asemenea „perle" – fragmente din lucrările voastre – că oamenii plesnesc de râs. Râd de voi. Recunosc că, deși nu mai sunt de mult elev, îmi pare rău. Vouă, probabil, la fel. Dar aceasta nu e vina revistei, dragii mei, în mod sigur, nu!

Apoi acele discuții pe care le aud mereu! Dacă un literat scrie o povestire sau foileton slab, dintr-o dată se spune: „Această povestire este scrisă ca o compunere școlară!"

De ce lucrările voastre au devenit atât de „renumite"? De ce sunt atât de frecvent ridicole, scrise cu stângăcie? Nu, nu, nu pentru că sunteți în clasa a patra, a cincea sau a șasea și nu știți să scrieți o lucrare bună. Aproape fiecare dintre voi ar putea să scrie lucrări mult mai bune, dacă ar cunoaște metoda **scrierii** acestora. Da, da, în fiecare activitate, metoda adecvată este una dintre cele mai importante lucruri!

Am discutat pe această temă cu multe fete și băieți, am citit sute de scrisori de-ale voastre despre modul cum scrieți temele și iată cele mai importante greșeli pe care le faceți:

1. În imensa majoritate a cazurilor, scrieți tema pe caiet „dintr-o singură suflare", dintr-o dată. Chiar pe ciornă, de acord, dar apoi pe curat numai o **transcrieți.**

2. Foarte mulţi dintre voi scriu temele repede. Vorbind în limbajul vostru şcolăresc: „scăpaţi" de ele.

3. Scriind tema, vă gândiţi mai ales să scrieţi „aşa cum scriu toţi". Şi de aceea lucrările pe aceeaşi temă într-o clasă sunt foarte asemănătoare între ele.

Vă voi spune sincer că o asemenea muncă nu serveşte la nimic. O astfel de metodă, sau mai degrabă lipsa de metodă, dă, în general, rezultate foarte slabe. Scriind tema dintr-o dată, repede şi încercând să scrii „ca toţi ceilalţi", vei realiza o lucrare slabă.

Îţi propun o altă metodă pe care au încercat-o mulţi elevi şi eleve, dar... Îţi voi pune mai întâi numai o singură întrebare: „Vrei să-ţi faci temele şi mai ales, pe cele dificile, bine?

Aceasta este o întrebare importantă, deoarece, dacă te interesează numai să scrii tema cât mai repede, pentru a primi chiar şi nota minimă de trecere – nu citi mai departe. E păcat să-ţi pierzi timpul.

Acum voi scrie numai pentru cei care vor să-şi scrie temele bine.

Vom lua două cazuri: în primul caz – tema este dată cu câteva zile înainte; în al doilea caz: tema este dată de la o zi la alta.

1. De exemplu: profesorul ţi-a dat luni tema pentru acasă pe care trebuie să o prezinţi joi. Aşadar:

a. În **prima zi,** vei nota câteva idei „sumare" despre ce vrei să scrii. Imediat după ce ai primit de la profesor tema lucrării pentru acasă, chiar în aceeaşi zi. **Imediat** după ce ai ajuns acasă, ia o foaie de hârtie şi un creion, aşază-te la masa de lucru pentru aproximativ zece minute şi **gândeşte-te** ce vrei să scrii în lucrarea ta. Notează aceasta pe foaie în orice mod, chiar cu idei fragmentare, fără nici un fel de puncte. Lucrul cel mai important este de a nota cât mai multe **idei proprii** pe tema lucrării – despre carte, excursie, despre o întâmplare anumită –, în funcţie de subiectul despre care trebuie să scrii.

b. În **ziua următoare** – în cazul nostru, marţi – fă-ţi în caiet sau pe o foaie, în funcţie, de pretenţiile profesorului, **planul lucrării,** pe puncte – cu ce vrei să scrii la început, la mijloc şi la sfârşit. În alcătuirea planului îţi va folosi foarte mult foaia pe care ieri ţi-ai notat ideile!

c. **A treia zi** – adică, miercuri – scrii lucrarea! În timpul scrisului, aşază în faţa ta atât planul, cât şi foaia cu ideile notate. Dacă atunci când îţi scrii lucrarea eşti foarte obosit, este necesar să faci câteva exerciţii scurte de gimnastică.

METODĂ GENERALĂ

În scrierea lucrării aplicăm aceeaşi metodă ca şi în cazul memorării obiectelor mai puţin interesante – **o scriem în etape,** eşalonate în timp.

Prima etapă: Notarea lapidară a propriilor *idei* pe tema lucrării. **A doua etapă:** *planul* lucrării. **A treia etapă:** *scrierea* lucrării.

Aceste etape sunt, desigur, **repartizate în timp** în mod corespunzător.

Observație

Dacă tema lucrării **te interesează** mult, dacă „simți" că scrierea ei dintr-o dată merge bine – așază-te și scrie. Fără plan și fără notițe. Dar, în ciornă.

A doua zi, examinează ce ai scris, **corectează, adaugă** ceea ce ți-a mai venit în minte și, abia după aceea, transcrie pe curat.

Dacă profesorul ți-a dat tema de la o zi la alta (aceasta se întâmplă uneori), atunci:

a. Imediat, după ce ajungi acasă gândește-te ce vrei să scrii pentru tema dată. Notează totul pe o foaie de hârtie.

b. După ce ai mâncat și te-ai odihnit, înainte de a-ți pregăti celelalte lecții, scrie planul lucrării.

c. Imediat după ce ai pregătit celelalte lecții, citește planul întocmit. Apoi, ieși pentru o jumătate de oră la plimbare, joacă mingea, ascultă muzică, ajută-i mamei în gospodărie, iar mai târziu – scrie lucrarea.

După cum vezi, metoda generală este aceeași, numai punctele *a*, *b* și *c* sunt mai apropiate între ele în timp. Pur și simplu, fiindcă acest lucru este necesar. Trebuie să scrii lucrarea pentru ziua următoare. Este mai bine însă dacă tema este dată cu câteva zile înainte.

Nu știu dacă ai observat că metoda scrierii lucrărilor, pe care ți-am prezentat-o, are un punct slab. Acest punct slab este tocmai acea concentrare a atenției despre care am vorbit anterior. Căci dacă nu-ți vei concentra atenția atunci când te vei gândi la tema lucrării sau atunci când vei scrie planul, îți va fi foarte greu să scrii o lucrare bună.

Cum să-ți concentrezi atenția asupra temei lucrării? Sper că ai citit capitolul *Secretul memoriei bune* și ai aflat că nu este ușor întotdeauna să te concentrezi asupra unei teme care nu te interesează.

Așa este, însă imediat voi spune „dar"! Și chiar de două ori!

Primul „dar": Foarte multe teme, îndeosebi la lucrările de limba maternă, nu-ți indică precis despre ce trebuie să scrii. Acestea sunt teme destul de „libere". De exemplu: „În excursia școlară". Se poate scrie despre jocurile elevilor, despre jocurile lor sau despre frunzele de toamnă în pădure, despre cărările dintre copaci și ierburi, sau... despre nori. Depinde de preocupările fiecăruia. Vezi despre câte lucruri poți scrie în lucrarea cu titlul „În excursia școlară"? Și nu trebuie să scrii deloc despre toate, este de ajuns dacă scrii despre unul din ele!

Dacă Andrei – cel de la începutul capitolului – ar fi scris în lucrarea sa pe tema excursiei despre norii care i-au plăcut, care-l interesează, despre care posedă mai multe cunoștințe, lucrarea ar fi fost în mod sigur mult mai bună.

Dar... de ce nu a scris despre nori?

Pentru că a crezut că trebuie să scrie neapărat „ca ceilalţi". Şi nu a scris bine.

Dacă vrei să scrii o lucrare bună, gândeşte-te o clipă şi dezvoltă acea latură a temei care te **interesează** cel mai mult.

Şi scrie despre ea cu mult curaj, nu te teme că nu va fi bine, din cauză că alţii scriu în alt fel. Nu-i întreba pe colegi, prieteni, pe mama sau pe unchiul ce cred despre tema lucrării, ci reflectează singur. Dacă vei concepe tema lucrării din unghiul care te interesează cel mai mult, îţi va fi mult mai uşor să-ţi concentrezi atenţia, să scrii **mai bine** lucrarea.

În vacanţă, vara, am văzut o fetiţă care stătea ore întregi să observe cosaşii şi greierii. Cunoştea obiceiurile acestor insecte, reuşea să le distingă perfect, dar... în lucrarea sa „Cum am petrecut vacanţa" n-a scris nici un cuvânt despre aceasta! A primit nota şase – deşi putea să primească zece.

Acum, al doilea **„dar":** îţi este greu să-ţi concentrezi atenţia asupra temei lucrării timp de 15-20 de minute? Tema lucrării nu te interesează în general? Sub nici un aspect? Înţeleg, se întâmplă. În acest caz, caută să-ţi concentrezi atenţia asupra temei timp de zece minute! După o oră sau două, încă zece minute. De-acum este mult mai uşor! Încearcă însă – te asigur că poţi face acest lucru – ca în timpul celor zece minute să te gândeşti **numai** la tema lucrării.

METODĂ GENERALĂ

Concentrarea atenţiei asupra temei lucrării, repartizată în timp corespunzător, este foarte utilă. Vei scrie, astfel, mai bine lucrarea.

Această metodă merită să fie aplicată nu numai la lucrările la limba maternă, cu teme „libere", ca: „În excursie", sau „Cum am petrecut vacanţa" etc.

Sunt multe lucrări – atât la limba maternă, cât şi la istorie, geografie sau biologie – unde tema este definită **precis** şi nu ne putem baza pe „fantezie" într-o măsură prea mare. Acestea sunt aşa-numitele „lucrări scrise pentru acasă", care se referă

mai ales la o operă literară anumită, la un obiect, la un eveniment istoric sau la observaţii în natură.

În acest caz, dacă obiectul respectiv nu te interesează prea mult, este greu, într-adevăr, să găseşti un anumit „punct de atac" care corespunde interesului tău, căci tema „precis" delimitată nu posedă atât de multe laturi ca tema „liberă".

Aşadar, în primul rând trebuie să ne îndreptăm atenţia asupra **tehnicii** de lucru, iar în cadrul ei – asupra **activităţii** despre care scriam în *Secretul memoriei bune*.

Cum vor arăta acum în metoda noastră bazată „pe etape" punctele *a*, *b* şi *c*?

a. Scrie dintr-o dată tema lucrării în mod clar, cu litere mari, în caiet. Scrie însă numai tema, şi nimic mai mult! Apoi, aşază în faţa ta caietul deschis cu notiţele din clasă (nu râde, nu e vorba de vrăjitorii, ci numai de o anumită tehnică) şi mai uită-te încă o dată peste capitolul din manual sau cartea pe baza căreia trebuie să elaborezi lucrarea. Examinează materialul prin **prisma** temei tale.

De exemplu, tema îţi cere caracterizarea unui personaj dintr-o operă literară. Ştiu, ai citit deja cartea: Este bine să o mai răsfoieşti o dată cu atenţie şi să cauţi faptele, situaţiile, descrierile, acţiunile legate de personaj şi care stau la baza caracterizării acestuia. În locurile respective pune semne de carte din hârtie. Închide cartea. Sfârşitul punctului *a*.

În mod asemănător trebuie să procedezi cu capitolul din cartea de istorie sau geografie. În acest caz însă este suficient să însemnezi uşor cu creionul, pe margine, locurile legate de tema lucrării tale.

b. A doua zi, aşază-ţi cartea şi caietul în faţă şi, pe o foaie de hârtie, fă un plan foarte scurt al lucrării. Înainte de alcătuirea planului, citeşte încă o dată **numai** locurile însemnate anterior. Citeşte-le **cu voce tare.**

c. Imediat după ce ai făcut planul, fă o temă scurtă la un obiect care **contrastează** cu cel care trebuie să scrii lucrarea. De exemplu, dacă ai de scris lucrarea la geografie, rezolvă câteva probleme de matematică sau citeşte lecţia la chimie. Apoi – scrie lucrarea la geografie.

Aceste indicaţii îţi par puţin cam complicate, nu-i aşa? Dar, probabil, ştii că nu poţi obţine carnetul de conducere a automobilului dacă nu cunoşti bine modul de funcţionare a motorului.

La început, acest lucru pare îngrozitor de complicat, apoi, în practică, se dovedeşte a fi întru totul simplu, necesar.

În afară de aceasta: nu trebuie să aplici exact toate indicaţiile pe care ţi le-am dat. Aplică-le pe cele care ţi se par cele mai potrivite şi într-un asemenea mod care îţi corespunde cel mai bine. Tocmai în acest scop, atât în acest capitol, cât şi în celelalte, am scris şi reliefat *Metode generale*. Acestea sunt metode care merită să fie utilizate în mod variat – de către fiecare în parte. Astfel, vei învăţa mai bine, mai repede şi cu un efort mai mic.

Indicaţiile mele sunt numai un exemplu de aplicare tocmai a acestor metode generale şi... ele nici pe departe nu le epuizează pe toate.

De fapt, la drept vorbind, despre lucrările scrise aș putea să nu discut mai mult, dacă... Dacă nu ar fi și lucrările de control!

Dar lucrările de control au existat, există și vor exista mereu; așadar îți voi mai da câteva indicații, care, dacă o să vrei să le aplici, îți vor fi utile în timpul unei lucrări la limba maternă.

1. Ai 45 de minute la dispoziție. Așadar trebuie să lucrezi repede.

La faptul că trebuie să lucrezi repede gândește-te **numai** la început. Străduiește-te să „te pregătești" pentru a lucra rapid. Iar apoi **încetează să te grăbești.**

2. Încă din momentul când îți pregătești caietul și stiloul, gândește-te ce vrei să scrii.

Scrie tema lucrării în caiet și – liniștește-te. Ai timp – 40 de minute întregi! (Nu te uita la colegi și colege, aceasta deranjează!)

3. Ia o foaie de hârtie și notează, pe puncte, – în ordinea în care îți vine în gând – ceea ce vrei să scrii în lucrarea ta.

Apoi, numerotează punctele așa cum vrei să se găsească ele în planul lucrării. Dar nu mai scrie planul (afară de cazul dacă profesorul cere lucrul acesta). Îl ai deja pregătit.

4. Acum scrie dintr-o dată lucrarea. După „pregătirile introductive", trebuie să-ți mai rămână pentru aceasta cam 30 de minute.

Luând în considerație faptul că ai gândit deja tema și că ai planul făcut, cele 30 de minute îți vor ajunge pe deplin pentru scrierea unei bune lucrări de control. (Aceasta în măsura în care nu faci greșeli de ortografie!)

De aceea, după ce ai scris lucrarea – verifică întotdeauna! Acesta este un principiu de fier.

Restul indicațiilor aplică-le după cum îți va fi mai comod.

Dacă ne referim la lucrările de control la matematică, problema este, fără îndoială, mai complicată, iar graba și neliniștea conduc în mod inevitabil la greșeli de calcul și, în urma consultării cu colegul din față, din spate sau de lângă tine, se constată că rezultatul tău este complet diferit de cel adevărat, corect.

De aceea:

• Dacă profesorul nu ți-a indicat ordinea rezolvării problemelor, la început rezolvă-le pe cele care ți se par mai ușoare. În acest mod „te antrenezi" pentru ce urmează.

• **Verifică pe loc** fiecare operație – chiar și pe cea mai simplă! Acest lucru îți ia mai puțin timp decât dacă ai căuta greșeala în problema deja rezolvată.

• Nu te enerva „prea tare". Creierul tău lucrează atunci mai slab. În schimb, dacă nu te enervezi prea mult, el va lucra **mai bine și mai repede.**

Este însă foarte rău când începi să te temi de problemă și să exclami: „Vai, atât de grea?!" Pierzi prin abandon.

Un elev mi-a spus că cel mai bine rezolvă problemele de matematică atunci când începe să se înfurie: „Cum, să nu rezolv eu această problemă?!"

Gândește-te bine la acest lucru!

Și ultima problemă, însă la fel de importantă:

După ce ai scris titlul lucrării în clasă sau după ce ai transcris și citit problema de matematică pe care trebuie să o rezolvi în lucrarea de control, apelează la **o pauză de câteva minute.**

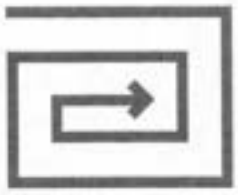
Chiar dacă sunt mai multe probleme, după ce le citești, înainte de a trece la rezolvarea lor, apelează, de asemenea, la **o pauză** scurtă de două minute.

Pauzele de acest gen – chiar și atunci când ai timp puțin sunt folositoare: rezolvi mai bine problema, scrii mai bine lucrarea.

De altfel, același lucru este valabil pentru lucrările pe care trebuie să le scrii acasă – îndeosebi la matematică!

METODĂ GENERALĂ

Folosirea judicioasă a pauzelor scurte în timpul muncii – în cazul de față în timpul lucrărilor scrise pentru acasă și în clasă – mărește randamentul intelectului nostru.



Calculează drumul pe care l-a parcurs piticul

I. ŞTIU, REŢIN, ÎNŢELEG...

Spui că uneori există totuşi un coşmar mai rău decât lucrările la limba maternă sau la istorie? Desigur, este vorba de matematică!

Uitându-mă la programele de matematică, obligatorii în momentul de faţă în şcolile generale, am impresia că acest coşmar vă necăjeşte mai mult decât pe colegii voştri mai mari care au învăţat încă după „vechea" programă.

Nu ştiu dacă programa de matematică pentru şcolile generale trebuie să fie chiar atât de grea, atât de încărcată şi uneori atât de neclar prezentată în manuale. Ştiu însă că dacă lucrurile stau astfel, trebuie să le faceţi faţă cumva.

La început mi s-a părut că aceasta nu are nici o legătură cu matematica. Într-o dimineaţă de vară, pregătind barca pentru a ajunge la debarcaderul de pe Vistula[1], am observat o barcă, cu cârmaci, ieşind deodată din spatele pilonului unui pod.

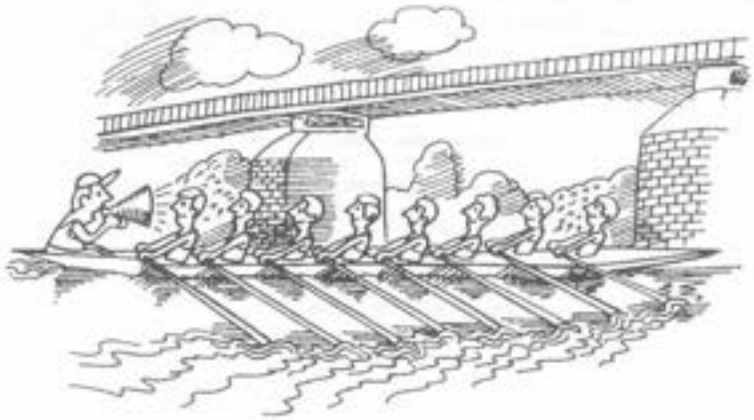
M-am uitat cu atenţie: băieţii de la vâsle erau tineri, nedeprinşi cu vâslitul, cârmaciul era un antrenor pe care-l cunoşteam; vântul purta cu el cuvintele acestuia, foarte clar:

– Wacek, cum ţii vâsla?! Mâna stângă mai jos, mai jos...! Jurek, smuceşte mai tare vâsla în apă, cu curaj... Una!... două!... trei! Bronek, vâsla mai în spate! Andrei, atenţie la vâsle!

Barca ajunsese la debarcader, băieţii coborâseră pe punte. Ochii le surădeau, dar erau obosiţi, epuizaţi. Unul din ei se adresă antrenorului:

– Spuneţi-ne, când vom merge la regată?

– La regată?! – râse antrenorul. – Băieţi, voi încă nu ştiţi să ţineţi bine vâslele! Nu



[1] Vistula – cel mai mare fluviu din Polonia. *(Nota trad.)*

– La regată?! – râse antrenorul. – Băieți, voi încă nu știți să țineți bine vâslele! Nu vedeți cum vă atrag acum atenția asupra celor mai importante, celor mai elementare lucruri? Mai târziu, vom trece la ritm, la vâslitul semiforțat, apoi forțat, la exerciții de start, la tactică... Fiecare element al vâslitului trebuie stăpânit pe rând, treptat, sistematic. Fără aceasta, nu putem să facem nici un pas! Abia apoi...

Eu, uitându-mă la fețele posomorâte ale băieților, am înțeles pe loc că această situație are o strânsă legătură cu matematica.

Pentru că:

– nu poți să rezolvi o problemă de matematică fără să cunoști, să înțelegi, să reții **întreaga** materie pe care ai parcurs-o până acum.

Priviți cum arată acest lucru:

În clasa a VII-a aveți de rezolvat un exercițiu de tipul $x^2 = 9$, care se rezolvă astfel:

$$\begin{cases} 1)\ x^2 - 9 = 0 \\ 2)\ x^2 - 3^2 = 0 \\ 3)\ (x + 3) \cdot (x - 3) = 0 \\ x = -3 \text{ sau } x = 3 \end{cases}$$

Ce simplu e, nu-i așa? Dar în orice punct al rezolvării s-au folosit anumite proprietăți matematice, fără a căror cunoaștere nu e posibilă rezolvarea problemei. La punctul 1, de pildă, faptul că în fiecare parte a ecuației poate fi adăugat (sau scăzut) același număr, iar la punctul 3, faptul că $a^2 - b^2 = (a - b) \cdot (a + b)$. Mai mult, a fost necesară, de asemenea, informația că $9 = 3^2$.

Cum se prezintă problema învățării noilor lecții? Iată, teorema referitoare la formula puterii unui produs, teoremă pe care trebuie neapărat să o stăpâniți: «Dacă „a", „b" sunt numere reale arbitrare, diferite de zero, iar „k" – număr arbitrar întreg, atunci $(ab)^k = a^k \cdot b^k$. Nu poți învăța și înțelege această teoremă dacă nu ai învățat mai înainte ce sunt numerele reale și cu atât mai mult numerele întregi. Citiți următoarea teoremă: „δ corp este orice clasă de submulțimi a spațiului X, care cuprinde acest spațiu și este închisă având în vedere suma calculată și diferențele". Înțelegeți ceva de aici? Nici eu. Pur și simplu, aceasta e o definiție dintr-un manual de matematică pentru facultate și înțelegerea ei necesită cunoștințe pe care încă nu vi le-ați însușit. Studenții de la matematică, în orice caz aceia care nu au lacune, o înțeleg și chiar afirmă că este simplă și evidentă.

Așadar, fără a stăpâni întreaga materie parcursă anterior, nu se poate face pasul următor. Trist, dar adevărat.

S-ar putea – dacă ești „slab" la matematică – să ai în această clipă o mină la fel de încurcată ca cea a băieților cărora antrenorul le-a explicat faptul că nu pot participa la regată, deoarece nu stăpânesc toate elementele vâslitului, pornind succesiv de la bază.

Şi de aceea, pentru a-ţi pregăti lucrările scrise la matematică, chimie, fizică – la toate obiectele exacte – trebuie să procedezi puţin în alt fel decât în cazul lucrărilor la limba maternă sau la istorie.

În primul rând, este necesară aici buna cunoaştere „la zi" a întregului material parcurs.

Deci, dacă pentru tine matematica este un „coşmar" şi vrei ca ea să înceteze să te mai chinuiască, atunci... da, desigur, mai poţi să te „bizui" un timp pe suflatul şi copiatul de la colegi. Nu uita, însă, că o dată cu trecerea fiecărei luni îţi va fi din ce în ce **mai greu.** Cumplită este matematica, nu? Ea poate fi însă ceva mai plăcută dacă...

II. RECAPITULAREA

Ascultă:

1. Ce te împiedică să-i afectezi **suplimentar** o perioadă de timp scurtă (15-20 de minute zilnic). Mai târziu vei fi răsplătit.

2. În timpul celor 20 de minute suplimentare trebuie să începi să repeţi **de la început** întregul material parcurs. Nu numai din clasa în care te afli, ci întoarce-te chiar la clasa la care constaţi că ai neclarităţi. Nu repeta însă clasă după clasă, ci împarte materia pe compartimente tematice. De exemplu, împarte întreaga matematică în algebră şi geometrie, iar pe acestea, la rândul lor, în secţiuni mai detaliate şi abia după aceea parcurge materia, clasă după clasă.

3. În cadrul recapitulării aplică următorul principiu: mai întâi repeţi cunoştinţele teoretice, apoi „exersezi" rezolvarea problemelor legate de secţiunea respectivă. Abia în momentul în care problemele nu-ţi vor mai crea dificultăţi, treci la compartimentul următor.

4. Nu te ruşina să împrumuţi manualul de la o colegă sau de la un coleg dintr-o clasă mai mică. Sau poate reuşeşti să cumperi un asemenea manual? În general, e bine întotdeauna să ai acasă toate manualele de matematică, începând cu cele din clasa a V-a.

Dacă împarţi întreaga materie în secţiuni tematice, vei descoperi probabil rapid că o parte a materiei o stăpâneşti destul de bine, descurcându-te fără probleme. O altă parte o ştii mult mai puţin şi... O, tocmai asta te-a chinuit atât! Ea te împiedică acum să rezolvi problemele. Dar, merită să o înveţi. Nu uita însă un principiu elementar: a învăţa înseamnă a înţelege.

Uneori, însă, se constată că în ciuda străduinţilor sincere nu eşti în stare să înţelegi singur materia din manuale. Sau înţelegi, chipurile, dar nu poţi rezolva problemele.

Există, însă, alte posibilităţi. Poate vreun coleg „grozav" la matematică, poate vreo soră sau frate mai mare, poate

cineva dintre rude reuşeşte să vă vină în ajutor în lupta cu coşmarul?!

Dacă niciuna din aceste posibilităţi nu intră în calcul atunci vă rămâne ultima soluţie: meditaţiile. Consider, însă, că aceasta este soluţia extremă pe care trebuie să o folosiţi numai în situaţia când timpul e limitat, iar lipsurile uriaşe. Dacă vă apucaţi să recapitulaţi materia din vreme, ajutorul meditatorului nu e necesar. Şi nu uitaţi că meditaţiile cu un specialist bun sunt foarte scumpe, iar părinţii voştri au şi aşa destule greutăţi.

Şi încă ceva în problema meditaţiilor, o remarcă sâcâitoare pentru unii dintre voi. Meditaţiile nu reprezintă o cale magică pentru toate necazurile. Nici un meditator nu poate învăţa pe nimeni întregul material din şcoala generală în decurs de o lună sau două. Nici un meditator nu va da examene în locul vostru.

De altfel, să nu vorbim numai de examene şcolare. Se întâmplă un lucru ciudat, majoritatea celor „slabi" la matematică sunt de părerea că: „Sunt umanist din fire. Deci matematica n-o să-mi trebuiască în viaţă". Din păcate, vremurile când umaniştii puteau să nu cunoască matematică au trecut probabil ireversibil. În primul rând, în programa unor ştiinţe „umaniste", ca sociologia sau psihologia, se găsesc obiecte cu înalt nivel matematic, cum ar fi statistica şi logica. În al doilea rând, lumea, indiferent că ne place sau nu, se îndreaptă în direcţia „matematizării" multor domenii de viaţă. În al treilea rând, gândirea matematică reprezintă un perfect antrenament al judecăţii riguroase, corecte din punct de vedere logic, atât de necesare unui umanist.

Să ne străduim, aşadar, să „înfruntăm" matematica.

III. ÎNVĂŢAREA CURENTĂ

Recapitularea materiei este importantă, dar la fel de importantă este învăţarea curentă. Să presupunem că începeţi o temă absolut nouă. Profesorul explică, scrie pe tablă coloane de cifre. Tu asculţi cu atenţie, dar deodată îţi face semn cu cotul colegul de bancă şi începeţi să analizaţi componenţa echipei pentru meciul cu clasa a şaptea „A". După o clipă te uiţi la tablă şi constaţi cu uimire că nu mai înţelegi nimic din expunere. Şi stai până la sfârşitul lecţiei ca la o „cazanie în limba turcă". Te liniştesti la gândul că totul e în carte, dar ştii bine că manualul nu conţine şi explicaţiile profesorului.

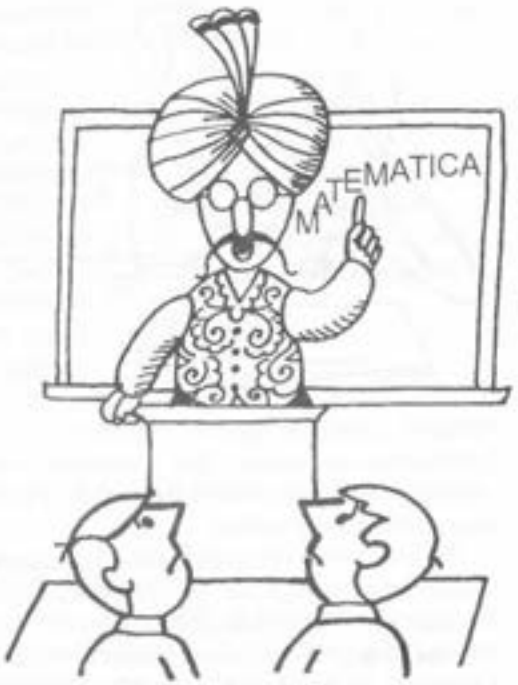
Prima observaţie:

Ascultă întotdeauna cu luare aminte expunerea referitoare la noul material. Chiar şi o clipă de neatenţie face imposibilă înţelegerea lui integrală.

A doua observaţie:

Dacă nu înţelegi ceva, întreabă, dacă nu înţelegi totul exact, întreabă, dacă ai impresia că probabil nu înţelegi ceva, întreabă. Dacă profesorului nu-i place să fie întrerupt,

întreabă-l după lecţie. Întreabă până ce vei fi sigur că ai înţeles totul.



După ce te-ai întors acasă, în aceeaşi zi, când încă mai ai în minte cuvintele profesorului, uită-te în notiţele de la lecţie şi citeşte şi ceea ce scrie în manual la această temă. Dacă există acolo anumite teoreme noi, definiţii sau formule, învaţă-le pe de rost, după ce le înţelegi.

Învăţând noul material, încearcă să-l legi totdeauna de cunoştinţele dobândite deja. Dacă, de exemplu, ai trecut la corpuri geometrice, uită-te în geometrie la compartimentul figurilor geometrice şi vezi ce anume leagă între ele aceste compartimente, cum anume poţi valorifica informaţiile deja însuşite.

Dacă vei învăţa vreo formulă sau teoremă pe de rost, fără să le înţelegi, atunci fii sigur că: în primul rând, o vei uita rapid; în al doilea rând, nu vei şti să o foloseşti în rezolvarea unor probleme.

Iar dacă vrei să reţii pentru totdeauna teoremele şi formulele, sau cel puţin pentru un timp mai îndelungat, atunci mai întâi străduieşte-te să le înţelegi, iar apoi să le aplici imediat ce le-ai învăţat. Ceea ce înseamnă că trebuie să faci cel puţin câteva probleme a căror rezolvare implică formula sau teorema respectivă. Problemele din manualele voastre sunt alese astfel, încât vă permit să sesizaţi diferite aspecte şi să aplicaţi modelul dat. Vă dau un exemplu:

1. Dacă 10% dintr-un întreg reprezintă 5 unităţi, atunci câte unităţi reprezintă întregul?

2. Într-o cutie de chibrituri sunt 1200 de beţe. Calculează cât reprezintă 7% din această cantitate?

3. Petre câştigă lunar 7.500 zloţi brut, din care plăteşte 21% impozit. Calculează câştigul net al lui Petre.

4. Din 4.538 de pitici 124 au barba cărunţă. Ce procent din numărul piticilor reprezintă cei cu barbă cărunţă?

Aceste patru probleme simple se referă la operaţiile bazate pe calculul procentelor. Rezolvându-le pe toate, fiecare reprezentând alt tip de valorificare a cunoştinţelor despre calculul procecentual, vei reţine exact modul de calculare a procentelor şi de modelare a acestuia.

Problemele, de fapt rezolvarea lor, îndeplinesc încă două funcţii importante. În primul rând sunt un criteriu de verificare a însuşirii materialului – dacă ştii să faci toate problemele din secţiunea dată, înseamnă că stăpâneşti suficient teoria. În al

doilea rând, cu cât rezolvi mai multe probleme, cu atât ai șansa ca la lucrarea de control sau la examen să nimerești o problemă asemănătoare și să o rezolvi – desigur – „cât ai bate din palme".

Despre metodele de rezolvare a problemelor vom vorbi în continuare. Acum, la capătul considerațiilor despre învățarea curentă, să discutăm și despre folosirea calculatoarelor de buzunar.

Minicalculatoarele efectuează mai multe operații de bază, economisind timpul nostru. E rău, însă, când nu știm să facem operațiile pe care le face în locul nostru mașina de calculat. Ce vom face dacă la un examen nu va fi voie să folosim minicalculatorul? Vom efectua îndelung fiecare calcul, greșind de fiecare dată. Ne va lipsi, pur și simplu, exercițiul. Începătorii de judo învață vreme îndelungată arta căderilor și a răsturnărilor speciale. Se poate spune că ele sunt tabla înmulțirii a unui judoka. Chiar maeștrii de judo care posedă centura neagră încep fiecare antrenament cu serii lungi de căderi și răsuciri. Deci dacă doriți să folosiți calculatorul, vă propun să calculați „din mers" și apoi să verificați la calculator.

IV. METODA DE REZOLVARE A PROBLEMELOR

Calculează drumul pe care l-a parcurs piticul... Da! Dintr-o dată ar fi mai vesel și mai plăcut să lucrezi, dacă problemele de matematică ar fi formulate în acest stil atractiv! Nu numai în clasele elementare, ci și în cele gimnaziale.

Din păcate, umorul și fantezia constituie pe acest pământ mărfuri deficitare și – cel puțin până acum – nu cadrează, se pare, cu gravitatea științei. Să avem totuși speranța că această situație se va schimba în curând. De altfel, deja a început să se schimbe ceva – și aceasta tocmai sub influența științei! Mai exact: sub influența științei despre învățare, care constituie o parte a tehnicii muncii intelectuale.

Voi încerca să vă rezum „sintetic" observațiile desprinse dintr-o carte laborioasă referitoare la metodele de rezolvare a problemelor de matematică scrisă de G. Polya, un reputat autor în domeniu. Mă voi strădui să prezint mai jos metoda generală, ce permite rezolvarea tuturor sau aproape a tuturor tipurilor de probleme. Dar aceasta nu e o rețetă magică pentru matematică: această metodă – subliniez clar – va ajuta și va înlesni rezolvarea de probleme numai acelora care cunosc suficient teoria. Dacă vei dori să-ți folosească ceea ce voi scrie în continuare, ar fi bine să citești totul de câteva ori: prima dată repede, a doua oară rar și **foarte atent,** iar a treia oară (dar abia în ziua următoare!) subliniind ceea ce poate fi pentru tine deosebit de util.

Iată două observații înainte de descrierea metodei:

Prima observație

Nu trebuie să aplici la fiecare problemă mai grea (pentru că pe cele mai ușoare le rezolvi aproape fără să te gândești prea mult) **toate** elementele metodei de rezolvare a problemelor pe care o voi prezenta imediat. Alege din această metodă ceea ce crezi că îți va folosi în mod deosebit în cazul **problemei date.** Se poate întâmpla însă ca raționamentul tău să nu fie just. Atunci aplică metoda respectivă în întregime. Dacă nici de data aceasta nu vei rezolva problema, începi să revezi materia de unde nu o stăpânești, așa cum ți-am propus la începutul capitolului.

A doua observație

În principiu, aceasta este metoda generală de rezolvare a problemelor de matematică. Ea poate fi însă aplicată cu succes – cu unele mici schimbări pe care, cu siguranță, le poți introduce singur – la rezolvarea diferitelor probleme sau a așa-numitelor „teme" din domeniul științelor exacte: fizică, chimie, biologie. Problemele de matematică la nivelul claselor mari ale școlii generale și liceului nu sunt nimic altceva decât un anumit gen de probleme cu „date precise". Eu te previn – pentru a nu avea pretenții față de mine! – că, în prezent, profesorii pun un accent din ce în ce mai mare pe faptul ca elevii să învețe nu numai memorând, dar să și **gândească independent.** Tocmai aceasta înseamnă: să rezolvi probleme. O operație dificilă, dar plăcută. Desigur, după o anumită deprindere!

Nu uitați, rezolvarea problemelor pe care nu știați să le rezolvați până acum constituie o activitate creatoare. Creatoare, întrucât creați soluții în folos propriu. Nu-i nimic că alții au rezolvat asemenea probleme de mii de ori. Pentru voi aceasta-i creație. Iar de aici nu mai e decât un pas până la alt gen de creație – până la rezolvarea de probleme și teme pe care nimeni până acum nu le-a rezolvat. Acum fiți atenți, trec la descrierea metodei; voi începe cu:

Probleme fără enunț explicit

Iată un exemplu de problemă:

$-x^2 + (x - 2) \cdot (x + 2) = x - 7$, calculați x.

1. În primul rând, indicația „calculați x" trebuie schimbată în întrebare, de exemplu: „Ce valoare are x?" sau „Cât reprezintă x?". Acum fără a sta mult pe gânduri poți afirma că necunoscuta acestei probleme este x, iar sarcina ta este de a-i

găsi valoarea. Deci primul pas constă în determinarea necunoscutei și în înțelegerea exactă a cerinței (întrebării) cuprinse în problemă.

2. Scrie apoi – pe o ciornă sau pe o foaie – toate datele, așadar elementele problemei, care îți sunt cunoscute. În cazul ecuației noastre, aceste date sunt cifrele, mai exact cifra 7.

3. Vei observa acum fără greutate că ți-a rămas înmulțirea $(x - 2) \cdot (x + 2)$, care nu este nici necunoscută, nici valoare dată. Și tocmai în acest moment trebuie să te gândești ce date suplimentare îți sunt necesare la rezolvarea problemei. În cazul nostru acest element îl constituie formula de calculat $(x - 2) \cdot (x + 2)$. Deci la rubrica „date suplimentare" înscriem $(x - 2) \cdot (x + 2) = x^2 - 4$, întrucât, așa cum desigur știți, $(a - b) \cdot (a + b) = a^2 - b^2$.

4. Acum gândește-te dacă ai mai rezolvat până acum o problemă similară? Caută în caiet, poate vei găsi acolo. Dacă da – atunci prin ce se deosebește problema pe care o ai de rezolvat de cea anterioară, asemănătoare? Găsește deosebirea! În ce constă ea? Căutarea problemelor asemănătoare te poate conduce la găsirea **algoritmului** de rezolvare a tuturor problemelor ce seamănă între ele. Algoritmul este prietenul elevului – el reprezintă o metodă repetabilă, ce nu cere gândire creatoare, în rezolvarea anumitei clase de probleme. Dar, desigur, găsirea algoritmului necesită gândire. Pentru toate ecuațiile de tipul $ax + b = c$ există un algoritm ce impune modificarea ecuației în forma x= (c-b)/a, cu alte cuvinte, un algoritm care cere să lăsăm în partea stângă a ecuației necunoscuta, iar în dreapta toate celelalte date. Ce-i drept în ecuația noastră apare x^2, dar să încercăm să ne folosim de datele suplimentare:

$-x^2 + x^2 - 4 = x - 7$

Acum se vede că x^2 dispare după reducerea primilor doi termeni și ecuația poate căpăta forma în acord cu algoritmul:

$-x = -7 + 4$

care permite să calculăm că

$x = 3$

Dar ce s-ar întâmpla dacă ecuația ar avea forma

$x^2 + (x - 2) \cdot (x + 2) = x - 7$

În acest caz, x^2 nu ar mai dispărea, iar ecuația ar căpăta forma $2x^2 - x + 3 = 0$ și atunci în rezolvarea ei ar trebui să se aplice algoritmul de rezolvare a ecuațiilor de gradul 2. El este mult mai complicat decât cel prezentat anterior, dar totuși există.

Așadar, o etapă foarte importantă este căutarea algoritmilor. Aceasta constă în încadrarea problemei într-o clasă de probleme pentru care este cunoscut algoritmul de rezolvare. Algoritmul poate viza întreaga ecuație sau o parte a ei. Se poate întâmpla, de asemenea, – așa cum s-a văzut în ecuația prezentată – ca într-o singură problemă să se valorifice doi algoritmi. În probleme mai complicate, numărul lor poate fi și mai mare. Observați că în multe cazuri algoritmul nu-i altceva decât o formulă matematică pe care o cunoaștem.

Căutarea de algoritmi este probabil cea mai grea parte în rezolvarea ecuaţiilor şi a problemelor. Uneori este nevoie să se modifice ecuaţia, să i se schimbe forma, pentru a se constata că există o metodă cunoscută de rezolvare a unor astfel de ecuaţii. Tocmai aici intervine gândirea creatoare.

5. Ultima etapă în rezolvarea problemei este verificarea rezultatului obţinut. În multe cazuri, la sfârşitul cărţii, se găsesc soluţiile tuturor problemelor sau numai ale unora. Dar reţine, nu te uita acolo înainte de a rezolva problema. În cazul ecuaţiilor rezultatul îl poţi verifica singur, aşezând valoarea calculată a necunoscutei în structura de bază a ecuaţiei. În cazul nostru

$-3^2 + (3 - 2) \cdot (3 + 2) = 3 - 7$,

adică $-9 + 5 = -4$, adică $-4 = -4$.

Ce e de făcut însă, când rezultatul problemei se constată că nu e bun sau când procesul de rezolvare nu conduce spre o structură ce permite obţinerea unui rezultat univoc? În primul rând, eroarea poate fi efectul aplicării unei metode inadecvate. Priviţi cum a rezolvat acelaşi lucru Eva:

$x^2 = 9$

$x = 3$ fiindcă $3^2 = 9$

Rezolvarea este desigur greşită, sau mai curând incompletă, căci şi $(-3)^2 = 9$. Eva trebuie să aplice aici algoritmul de rezolvare a unor astfel de ecuaţii, în care se ajunge la forma:

$(x - 3) \cdot (x + 3) = 0$, deci $x = -3$ sau $x = 3$

În al doilea rând, rezolvarea greşită poate fi efectul unor erori în calculele parţiale. Cu cât problema este mai dificilă, cu atât mai intens trebuie să vă gândiţi la căutarea metodei adecvate de rezolvare, cu atât mai uşor se greşeşte chiar în adunări sau împărţiri simple. Aşadar, orice operaţie, chiar cea mai simplă, trebuie să fie verificată de fiecare dată imediat după efectuare. În caz contrar se întâmplă nu o dată să respingeţi metoda bună de rezolvare şi să căutaţi alta, iar asta fiindcă $2 + 2$ v-a dat din greşeală 7.

Un gen similar de eroare este proasta transcriere a problemei. E suficient să omiteţi o paranteză, să schimbaţi semnul + cu – şi problema nu mai poate fi rezolvată sau va da un rezultat eronat. De aceea: Nu faceţi economie de hârtie când rezolvaţi probleme. Scrieţi cifrele şi literele mari şi semnele clar. Nu vă încredeţi prea mult în memorie – orice operaţie trebuie să se găsească pe hârtie!

În general e un lucru ciudat cu greşelile acestea. Se constată că la verificare se întâmpină mari greutăţi cu „depistarea" greşelii. Uneori revizuind operaţiile efectuate, te uiţi la notarea $2 + 2 = 5$ şi nu observi că ceva nu e în regulă. Deci dacă verificarea operaţiilor făcute n-a dat la iveală eroarea, cel mai bine este să le faceţi din nou la rând, pe foaie separată. Fiecare operaţie efectuată din nou se va compara cu cea rezolvată anterior şi se va verifica dacă nu există deosebiri. Dacă se constată o diferenţă înseamnă că aţi găsit greşeala. Dacă nici asta nu ajută, lăsaţi un timp problema deoparte şi ocupaţi-vă cu altceva. După 10-15 minute veţi găsi mult mai uşor „încăpăţânata" eroare.

În afara rezultatelor evident eronate se întâmplă, de asemenea, ca rezolvarea să se afle pe o cale înfundată. De exemplu, aţi obţinut după punerea în ecuaţie a unei probleme o singură ecuaţie de forma: $x + y = 9$. Desigur, ea nu poate fi rezolvată. Şi iarăşi trebuie să se caute eroarea operaţiilor, iar dacă nu e găsită, înseamnă că

metoda de rezolvare n-a fost bine aleasă. În majoritatea cazurilor, însă, mai întâi trebuie să se caute greşelile de calcul, întrucât este mai simplu decât căutarea unei noi metode.

B. Rezolvarea problemelor cu enunţ

Problemele cu enunţ sunt mai grele decât cele fără enunţ, fiindcă nu totdeauna pot fi înţelese, adică nu totdeauna ştii ce anume ţi se cere. În această situaţie nu poţi rezolva problema. Se întâmplă, de altfel, să înţelegi problema, dar să nu ştii cum să o rezolvi. Acest din urmă caz l-am discutat anterior, referindu-ne la problemele fără enunţ.

Se pare că în privinţa majorităţii problemelor cu enunţ, a le înţelege în mod adecvat înseamnă a alcătui o ecuaţie sau o inecuaţie, a căror rezolvare corectă constituie răspunsul la întrebarea implicată totdeauna în problemă. Cu alte cuvinte, o problemă cu enunţ trebuie să fie transformată într-una sau mai multe relaţii matematice, acţionând apoi în acord cu principiile prezentate în subcapitolul precedent.

Enumăr pe puncte operaţiile pe care trebuie să le faci pentru a înţelege problema:

1. Gândeşte-te o clipă dacă nu ai mai rezolvat cândva o problemă asemănătoare – caută în caiet. Dacă da, atunci găseşte asemănările şi deosebirile dintre „vechea" şi „noua" problemă. Cu alte cuvinte, caută algoritmul rezolvării problemei.

2. Scrie în ciornă toate datele problemei, precum şi necunoscuta ei. În problemele cu enunţ, acest lucru este deosebit de important, deoarece acolo datele şi necunoscuta sunt adesea „ascunse" într-un mare număr de cuvinte. Ele trebuie găsite şi notate. Priviţi cum arată o astfel de problemă:

O cărămidă cântăreşte un kilogram şi o jumătate de cărămidă. Cât cântăreşte cărămida? Aproape toţi răspund fără a sta pe gânduri: cărămida cântăreşte 1,5 kg. De ce? Pentru că are loc următoarea asociere: dacă o cărămidă cântăreşte un kilogram, mai adaug încă 1/2 cărămidă, adică 1/2 kg şi ne dă 1 1/2 kg. Şi totuşi rezolvarea este greşită. Să aplicăm acum metoda de notare a datelor:

Necunoscuta este greutatea cărămizii pe care o notez cu x.

Datele sunt: o cărămidă cântăreşte 1 kg + 1/2 cărămidă, adică 1/2 x.

„Cântăreşte" nu înseamnă altceva decât „este egal cu" (această notare vizează legătura dintre datele cunoscute şi necunoscută).

Aşadar pentru rezolvare va rămâne ecuaţia simplă $x = 1 + 1/2\ x$, pe care o transformăm în $1/2\ x = 1$ şi calculăm că $x = 2$.

Cărămida cântăreşte deci două kilograme; ecuaţia a fost simplă, singura dificultate fiind transformarea enunţului „înşelător" formulat al problemei, în ecuaţie.

Şi acum alt exemplu: *Într-un bazin apa curge prin trei ţevi: din prima curge o sută de litri/oră, din a doua 10 dm³/minut, iar din a treia 1 litru/secundă. Concomitent din bazin se scurg 50 litri/oră. Calculează câtă apă va fi în bazin după cinci ore, dacă nivelul iniţial era acela în care, prin închiderea scurgerii, apa ar fi curs din prima ţeavă timp de 20 de ore?* Teribil, nu-i aşa? Atâtea date diferite cu care nu ştim ce să facem. Să aplicăm, deci, metoda noastră. Iată datele problemei:

curgerea apei – 100 l/oră; 10 dm³/min.; 1 l/s

scurgerea apei – 50 l/oră.

Iată necunoscutele problemei:

necunoscuta directă: – volumul apei după 5 ore îl notăm cu x,

necunoscuta indirectă: – volumul inițial al apei îl notăm cu *y*.

Acum se vede dintr-o dată că trebuie puse de acord unitățile datelor, și întrucât în cerință avem ore, vom calcula totul în litri pe oră. Așadar:

100 l/h – 100 l/h – notăm cu „*a*";

10 dm³/min. = 600 dm³/h = 600 l/h – notăm cu „*b*";

1 l/s – 60 l/min. – 3600 l/h – notăm cu „*c*";

50 l/h – 50 l/h – notăm cu „*d*".

Acum putem construi ecuația:

$x = y + (a + b + c - d) \cdot 5$

Și încă o ecuație auxiliară: $y = 20\ a$, pe care fie o rezolvăm separat, fie o trecem în ecuația de bază.

Deci $x = 20 \cdot a + (a + b + c - d) \cdot 5$

Fiecare dintre voi poate rezolva o astfel de ecuație fără probleme. Nutresc speranța că v-am convins ce avantaje oferă reprezentarea clară a datelor din problemă, a necunoscutei, precum și a legăturii dintre necunoscută și datele cunoscute. Se întâmplă uneori ca procedeul de mai sus să nu fie suficient. În acest caz:

3. Încearcă să *prezinți grafic*, **să desenezi** într-un fel problema. Desenul îți permite să „manevrezi" mai ușor în gând unele noțiuni care – tocmai datorită desenului – devin mai concrete, mai ușor „sesizabile". Atunci au loc mai ușor asociațiile.

De exemplu: *„Din punctul „A" de pe malul unui lac a pornit un cuter spre punctul „B" aflat pe malul unui râu care se varsă în lac. După „m" ore, cuterul a ajuns în punctul „B", mergând „a" kilometri pe lac, iar jumătate din acest număr de kilometri pe râu. Să se găsească viteza proprie a cuterului, dacă viteza cursului râului este de „c" km/oră".*

Pe mulți elevi tocmai desenul, simpla reprezentare grafică (așa-numita „schemă spațială") îi ajută la înțelegerea și rezolvarea problemelor de acest gen. Chiar și atunci când operăm cu simboluri!

Dacă datele problemei nu sunt simboluri, ci numere scrie-le pe „schema ta spațială" în locuri corespunzătoare. Desenul prezentat mai sus permite să-ți reprezinți dintr-o dată dacă viteza reală a cuterului este egală cu $v + c$ sau cu $v - c$. Încercați de altfel să rezolvați această problemă; este cu adevărat interesantă.

4. Pentru rezolvarea problemei este necesară reprezentarea legăturii dintre datele problemei și necunoscuta ei. În multe cazuri această legătură e simplă. Dar există probleme în care între aceste date și necunoscută apar conexiuni mult mai complicate cum ar fi datele suplimentare fără care problema nu poate fi rezolvată!

G. Polya, în cartea despre care am amintit (destinată de altfel cadrelor didactice), dă exemplu o problemă foarte interesantă: *„Un urs a ieșit din punctul „P" și a străbătut 1 milă, mergând tot timpul spre sud. Apoi a schimbat direcția și a mers 1 milă spre est. Apoi, din nou s-a întors spre stânga și a parcurs 1 milă spre nord, ajungând în același punct „P", din care a pornit. Ce culoare avea ursul?"*

Nu, nu e deloc o glumă! Care este legătura între necunoscută, adică **culoarea** ursului, și datele problemei? Gândește-te: pentru a străbate 1 milă spre sud, apoi una spre est și apoi 1 milă spre nord și a ajunge în același loc din care s-a pornit, trebuie să te găsești într-un punct al paralelei aflat foarte aproape de pol.

Mai rămâne să răspundem la întrebarea: Despre care pol este vorba? Acesta putea să fie Polul Nord și atunci ursul ar fi pornit din punctul „P", ar fi mers spre sud, de-a lungul liniei meridianului, apoi s-ar fi întors spre est, descriind un arc al paralelei, iar apoi din nou s-ar fi întors spre nord și ar fi mers de-a lungul altui meridian, în direcția Polului Nord.

Drumul lui ar fi arătat ca în desenul prezentat.

De asemenea, ar fi putut fi Polul Sud. Desenul drumului parcurs de urs ar fi arătat puțin altfel. (Ursul s-ar fi putut întoarce în punctul „P" de-a lungul aceluiași meridian, înconjurând polul pe paralelă.)

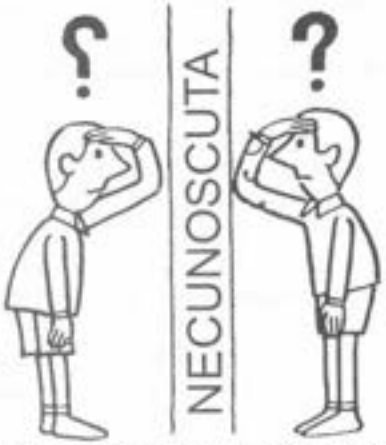
Această rezolvare trebuie să o respingem, deoarece la Polul Sud nu sunt urși polari. Așadar, acesta era un urs alb, care trăia lângă Polul Nord.

Ce dată suplimentară a trebuit să folosești, rezolvând problema precedentă cu privire la cuterul de pe lac? Datele suplimentare nu trebuie să fie doar conștientizate. Ele trebuie notate. În cazul ursului, acestea au fost cunoștințe de geografie și biologie. În cazul majorității problemelor din manualele voastre, acestea vor fi formule sau definiții. Dacă îți dai seama ce informații îți lipsesc pentru rezolvarea problemei, vei înțelege și de ce nu o poți rezolva. Și atunci vei ști exact ce anume să cauți.

5. Textele problemelor se încheie fie printr-o propoziție imperativă, prin așa-numitul imperativ, care începe de obicei cu cuvântul *calculează, să se calculeze...*, fie printr-o întrebare. Dacă problema se termină cu un ordin – schimbă-l în întrebare și notează-o pe o ciornă. Poți să formulezi această întrebare de câteva ori cu ajutorul unor **cuvinte diferite?** Dacă textul problemei se încheie printr-o întrebare, încearcă, de asemenea, să formulezi această întrebare de câteva ori cu ajutorul unor cuvinte diferite și **notează** măcar două din aceste formulări.

Iată formula imperativă: *Să se calculeze volumul unui cub pentru a cărui construire s-au folosit 13,4 dcm² de carton.* Întrebările care pot fi formulate în acest caz sunt următoarele: 1) Care este volumul cubului construit din carton? 2) Câți decimetri cubi are cubul alcătuit din carton?

Aproape sunt gata să pariez că întrebările „suplimentare" pe care le formulezi în acest moment sună astfel: Dar de ce trebuie să fac eu toate acestea?! Oare acest lucru este atât de important în rezolvarea problemelor?!



Da, este foarte important. În cercetările efectuate în ultima vreme cu privire la gândirea creatoare s-a constatat că la majoritatea oamenilor (deși nu la toți) se manifestă un „mecanism" interesant: **intrebarea** îndeamnă la gândire într-o măsură mai mare decât ordinele, indicațiile rigide. Pe de altă parte, dacă formulezi de câteva ori întrebarea, de fiecare dată cu alte cuvinte, intervine încă un factor suplimentar, la fel de important: vezi necunoscuta problemei din diferite unghiuri, se poate spune chiar că „o examinezi", că „operezi" cu ea. Iar aceasta ajută foarte mult la găsirea modalității de rezolvare.

În afară de aceasta, în rezolvarea problemelor un anumit rol îl joacă, de asemenea, imaginația. Te rog să compari cele două probleme: a) *Să se calculeze drumul pe care l-a parcurs piticul din punctul A până în punctul B* și b) *Câți metri a străbătut piticul mergând din punctul A până în punctul B?* În care dintre cele două cazuri îți imaginezi mai clar drumul? Acest lucru nu este deloc lipsit de importanță pentru ceea ce se întâmplă în creierul tău.

6. Dacă nu ai reușit să găsești modalitatea de rezolvare după ce ai făcut operațiile pe care le-am descris până acum, notează – în ordinea în care îți vin în minte – diferite moduri, diferite posibilități de rezolvare a problemei tale. Dar fără a face o apreciere a acestor moduri – bun sau rău, just sau nu –, ci, pur și simplu, notează-le. După câteva ore sau în ziua următoare vei aprecia și vei alege unul din modurile respective.

Vei vedea că este mai ușor să găsești modul corespunzător când ai posibilitatea de a alege. Se întâmplă însă ca după ce ai notat diferite moduri de rezolvare, dintre care nici unul nu este bun, să-ți vină în minte, în timpul unei aprecieri ulterioare a acestora, modul de rezolvare adecvat. Condiția esențială este aceasta: **de a nu face aprecieri imediat după** notarea ideilor de rezolvare. Căci acestea nu sunt decât niște proiecte! Repet: le vei aprecia după aceea, după câteva ore sau în ziua următoare.

Și nu uita că sunt multe asemenea probleme care pot fi rezolvate în câteva moduri. Modul de rezolvare nu este nimic altceva decât **planul** rezolvării, nu-i așa?

În încheierea considerațiilor generale referitoare la rezolvarea de probleme cu enunț, voi prezenta încă o recomandare extrasă din lucrările lui G. Polya. Ea sună astfel: „perseverent, dar variat". Ce înseamnă aceasta în practică? În primul rând, nu abandona modalitatea dată de rezolvare, înainte de a te asigura că ea e falsă, că nu

duce nicăieri. În al doilea rând, nu te „fixa" la o singură rezolvare, care ţi se pare atrăgătoare. Verific-o riguros, dar dacă nu oferă nici un rezultat, abandoneaz-o şi caută alta.

Iată alte câteva sfaturi „tehnice" referitoare la obţinerea unor bune rezultate în rezolvarea problemelor:

- Străduieşte-te – dacă aceasta este posibil! – ca atunci când rezolvi teme şi probleme dificile să lucrezi în **condiţii externe** care să te ajute la o cât mai mare concentrare a atenţiei. Am scris despre piedicile concentrării atenţiei: gălăgia, discuţiile, mişcarea şi zarva în mediul din jurul tău.

- După ce vii de la şcoală, având încă în minte lecţia predată de profesor, citeşte toate temele de matematică pe care le ai de rezolvat. Reflectează asupra lor. Rezolvă-le pe cele pe care le înţelegi, care nu sunt prea grele, pe care le poţi rezolva pe loc.

- Seara – după ce ţi-ai făcut lecţiile şi după pauză –, citeşte restul problemelor, gândeşte-te din nou la ele, rezolvă-le pe cele pe care le poţi rezolva. Nu face acest lucru, însă, imediat înainte de culcare. Lasă problemele cele mai grele pentru a doua zi dimineaţa.

- A doua zi, scoală-te dis-de-dimineaţă, în zori. Încearcă să rezolvi acum problemele grele. Fiindcă dimineaţa, în general, creierul tău lucrează cel mai bine, îndeosebi când este vorba de procesul de **înţelegere.** Şi tocmai acest lucru îţi este necesar cel mai mult în rezolvarea problemelor.

Nu uita însă că, de fiecare dată, trebuie să citeşti şi să reflectezi asupra **tuturor** problemelor!

Acesta este un aspect. Un altul, la fel de important: când eşti flămând şi cineva mănâncă în locul tău, tu nu te saturi, nu-i aşa? În mod sigur nu ai fi de acord cu un asemenea schimb! Atunci de ce mulţi dintre voi permiteţi taţilor, mamelor, unchilor, fraţilor mai mari şi rudelor mai tinere să rezolve în locul vostru problemele voastre de matematică?

Oare credeţi că dacă cineva va rezolva o problemă pentru voi, veţi învăţa în acest fel să o rezolvaţi?... Cred că nu.

Matematica este într-o mare măsură ştiinţa **gândirii.** A gândirii precise, exacte. Şi, desigur, îţi dai seama că aşa cum nimeni nu poate mânca pentru tine, tot aşa nimeni nu poate gândi pentru tine. Acest lucru trebuie să-l faci singur.

Dacă vrei ca matematica să înceteze a mai fi un „coşmar zilnic" pentru tine, trebuie să-l „ataci" cu încredere şi curaj. Acest mod dă, în general, cele mai bune rezultate. Te vei convinge că, mai târziu, matematica va fi pentru tine unul din obiectele cele mai plăcute.

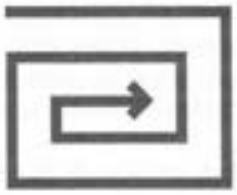
Ea poate fi îndrăgită!

La sfârşitul acestui capitol:

Ştii cu ce se ocupă deseori în clipele libere matematicienii? Lor le place să asculte muzică sau să citească poezii. Uneori fac şi una, şi alta. Mai populară printre ei a devenit însă muzica.

Dar ce are muzica – desigur muzica clasică – comun cu matematica? Un înalt grad de **abstracţie.** Printr-un grad înalt de abstracţie, deşi mai scăzut decât muzica, se caracterizează şi poezia.

Aceste formulări sunt dificile, dar... Mai ştiu şi eu, deseori oamenii tineri înţeleg mult mai mult decât se crede.



Beau, petrec şi trag din pipe[1]

Recunoaşteţi singuri că nu e acelaşi lucru să învеţi la geografie, biologie, fizică, să învеţi o poezie pe de rost! Învăţarea versurilor pe de rost produce unora mari dificultăţi. Numai că nu ştiu, oare vă ajută într-adevăr acea metodă „pe strofe" pe care o folosiţi atât de frecvent?

Metoda arată astfel: se citeşte prima strofă – o dată, de două, de trei, de patru, de cinci ori, până se ajunge la rezultatul dorit.

Apoi se citeşte a doua strofă: o dată, de două, de trei, de patru, de cinci ori..., până se învaţă.

Apoi se citeşte a treia strofă: o dată, de două... ş.a.m.d.

Şi când ai citit, ai repetat şi ai memorat ultima strofă, se constată că nu o mai reţii pe prima, şi din nou:

Se citeşte prima strofă: o dată, de două, de trei ori... Se repetă o dată, de două... etc. în cerc.

Interesantă metodă, ce zici? O asemenea poezie o poţi urî toată viaţa!

Mai rău e faptul că aplicând această metodă se întâmplă deseori ca, în clipa când profesorul te cheamă la tablă, să răspunzi... să se întâmple ca în scena următoare.

– Eva! Ai învăţat poezia *Pani Twardowska*[2], pe care v-am dat-o pentru astăzi?

– Da, domnule profesor, spune Eva, ridicându-se din bancă. Am învăţat-o.

– Bine. Vino la tablă şi spune-o!

Eva iese în faţa clasei şi începe:

– *Beau, petrec şi trag din pipe...*

Se opreşte. A uitat. Oare cum e versul următor?! Aha, îşi reaminteşte! Deci:

Beau, petrec şi trag din pipe...

O, din nou i-a zburat din minte! Cum o fi mai departe? Şi iar Eva mormăie consternată:

– *Beau, petrec şi trag din pipe... Petrec, beau şi trag din pipe...*

Aceasta se numeşte metoda „plăcii de gramofon stricate".

Desigur, scena pe care v-am prezentat-o are caracter de caricatură! Pot să vă consolez: în general, nu se uită versul imediat următor, ci, se uită strofa următoare! Dar printr-o astfel de metodă bazată pe

---

[1] Vers din cunoscuta baladă *Pani Twardowska* de Adam Mickiewicz, poet romantic polonez (1798–1855); vezi: A. Mickiewicz, *Balade şi romanţe*, Bucureşti, Editura Univers, 1998. *(Nota trad.)*

[2] Doamna Twardowska. *(Nota trad.)*

„recapitularea" strofelor se uită versurile de la mijlocul poeziei. Începutul şi sfârşitul le reţii, dar când ajungi la mijloc – te împotmoleşti! Loc gol. Iar în acest loc, din păcate, scrisă cu cerneală, stă nota patru. Aceasta nu mai este deloc o glumă.

În realitate, învăţarea poeziilor pe de rost este o problemă foarte importantă şi a stat în centrul atenţiei multor cercetători din toate ţările, pretutindeni acolo unde copiii învaţă la şcoală versuri pe de rost. Foarte interesant este însă faptul că toţi cercetătorii (psihologi, pedagogi, cadre didactice) şi cei din Rusia, şi cei din Anglia sau Franţa – pe baza experienţelor desfăşurate, absolut independent unii de alţii, au ajuns la concluzii foarte asemănătoare.

Nu am de gând să vă prezint nici un fel de teorii ştiinţifice (cu atât mai mult cu cât e vorba de practică), aş dori numai să vă propun o metodă cu ajutorul căreia puteţi să învăţaţi o poezie pe de rost relativ uşor „fără chin" şi temeinic.

1. Punctul cel mai important. Trebuie să începi să înveţi poezia cu **trei zile** înainte de a o recita în clasă, înainte de termenul când vei putea fi ascultat.

2. Citeşte toată poezia de două ori – nu mai mult! – însă cu voce tare. Apoi încearcă să-ţi imaginezi despre ce vorbeşte autorul în poezia respectivă.

De exemplu:

Iarna la oraş[3]

Ploile primelor luni şi mugurii-n codri trecură;
Vara-n cortegiu s-a dus cu flori în lumina bălaie;
Toamna-ncărcată cu rod plecă şi-ntreaga natură
Ţese cu ace de frig, în grabă, iernatice straie.

[3] MICKIEWICZ, *Poezii*, Bucureşti, 1957, p. 7.

Cred că nu este chiar aşa greu să-ţi imaginezi schimbarea naturii odată cu venirea iernii. Dar chiar şi *Beau, petrec şi trag din pipe!* Tocmai acest gen de „a vedea imaginând" te va ajuta foarte mult în învăţarea pe de rost.

3. Pauză câteva minute.

4. Repetă din memorie, cu voce tare, întreaga poezie. În realitate, această repetare va presupune, probabil, deschiderea cărţii la fiecare pas. Nu are importanţă. Repetă poezia de două sau de trei ori, acordând atenţie locurilor pe care le-ai memorat mai slab. Pune cartea deoparte.

(Dacă poezia este relativ lungă, de 5-6 strofe, toate cele patru puncte luate la un loc, împreună cu pauza, nu îţi vor răpi mai mult de 10-12 minute.)

5. În aceeaşi zi, seara, după ce ai pregătit toate lecţiile, citeşte încă o dată, înainte de culcare, toată poezia cu voce tare (2 minute).

6. În ziua următoare, mai citeşte-o o dată şi repet-o pe strofe – în cazul că nu o reţii bine –, în acest mod: după ce ai învăţat strofa a doua, repetă prima şi a doua strofă, după ce ai învăţat-o pe cea de-a treia, repet-o împreună cu prima şi a doua ş.a.m.d. (în jur de 15 minute).

7. A treia zi de dimineaţă, înainte de a merge la şcoală, repetă cu voce tare întreaga poezie. Cred că deja nu va mai trebui să te uiţi în carte (2 minute).

În acest mod, învăţarea unei poezii relativ lungi, chiar dacă memorarea ei nu este uşoară (fiind greu să-ţi concentrezi atenţia!), nu îţi va lua mai mult de o jumătate de oră. Iar poezia va fi bine ştiută şi reţinută pentru mai multă vreme.

Dacă te vei putea concentra mai uşor şi deci şi memorarea se va face mai uşor şi mai rapid, atunci toate cele şapte puncte, luate la un loc, nu îţi vor consuma mai mult de un sfert de oră.

Dacă poezia este foarte grea – există şi asemenea poezii –, dacă este greu să-ţi imaginezi conţinutul ei, având multe cuvinte arhaice, pe care nu prea le înţelegi (dar cuvântul *arhaic* îl înţelegi?), atunci adaugă la cel de-al doilea punct încă o operaţie: **transcrie** toată poezia! Poate că e o muncă migăloasă, dar merită să o faci – vei memora poezia mai uşor şi mai rapid.

Dacă poezia cuprinde câteva cuvinte neînţelese (cum ar fi cuvântul *arhaic*, ce înseamnă acesta?), atunci, în primul rând, înainte de a începe să înveţi versurile, întreabă-l pe profesor, pe fratele sau sora mai mare – care este sensul acestor cuvinte. Sau uită-te în dicţionar sau în enciclopedie. Trebuie să înţelegi bine ***toate*** cuvintele poeziei pe care o înveţi pe de rost. Dacă le vei înţelege, vei memora versurile mai bine, mai rapid, mai uşor.

Încă două observaţii:

Prima observaţie

Străduieşte-te să memorezi în primul rând toate ideile esenţiale, toate momentele importante ale acţiunii poeziei pe care trebuie să o înveţi. Apoi îţi va fi mult mai uşor să asimilezi fiecare propoziţie.

A doua observaţie

Nu trebuie să ţii seama **strict** de toate cele şapte puncte ale metodei pe care am prezentat-o. Vrei să înveţi bine şi rapid poeziile? Gândeşte-te o clipă la *Secretul memoriei bune* despre care vorbeam într-unul din capitolele precedente...

Da, desigur, poate că e mult mai simplu să te „apuci de învăţat poezia" şi să citeşti, să citeşti, să citeşti şi apoi să repeţi, să repeţi, să repeţi şi... să o înveţi. Sau să nu o înveţi. Rezultatul e nesigur, iar efortul foarte mare.

Mi se pare că merită să stăpâneşti metoda prezentată aici, deşi, la început, aceasta îţi solicită puţin atenţie. Însă, după aceea, când ţi-ai însuşit metoda respectivă, te vei convinge cât de mult îţi va uşura activitatea de memorare.

Iată o mică comparaţie: Oare nu e mai bine să construieşti un ferăstrău mecanic – care nu e deloc simplu de construit – şi apoi să tai copacul uşor, egal şi cu efort minim, decât să te oboseşti cu un ferăstrău manual, simplu şi destul de primitiv?

Mai mult sau mai puţin, tocmai o astfel de deosebire există între metoda „recapitulativă", „pe strofe", şi cea pe care ţi-o propun.

Nu este suficient însă numai să înveţi poezia pe de rost. Trebuie, de asemenea, să o şi reciţi. Cum?

Există multe moduri de a recita. Se poate declama:

Ca un artist,
ca o flaşnetă,
ca un pensionar,
cu candoare,
fără farmec
şi aşa mai departe.

Am impresia, chiar siguranţa, însă, că cel mai important lucru este să reciţi poezia **clar.** Repet: **clar.** Şi tare. Da, pentru ca toţi cei din clasă sau din sală să poată auzi şi înţelege fiecare cuvânt. Deoarece dacă jumătate din cuvinte vor fi „bolborosite", iar cealaltă jumătate „şoptite", atunci chiar dacă ai expune poezia cu cel mai deosebit sentiment – nu va ajuta la nimic. Cei prezenţi nici nu vor înţelege, nici nu vor auzi bine.

Însă: nu ţipa. Nici aşa nu e bine. Îţi prezint mai jos câteva principii elementare, necesare, iar apoi voi vorbi şi despre altele:

I. În genere, reciţi poeziile stând în faţa clasei sau a spectatorilor din sală. **Stai** liniştit şi liber, degajat. Nu te smuci, nu te muta mereu de pe un picior pe altul; te poţi sprijini cu o mână de masă, căci, la urma urmelor, ceva trebuie să faci cu mâinile!

II. Priveşte în faţă, puţin deasupra capetelor auditorilor.

III. Îţi va fi greu să reciţi o poezie bine şi frumos dacă nu ai memorat-o foarte bine înainte. Te vei gândi atunci la ce trebuie să spui, şi nu la modul cum să spui.

IV. Vorbeşte clar! Acesta se numeşte în limbajul actorilor „dicţie bună". Pentru a pronunţa clar fă exerciţii atunci când înveţi poezia pe dinafară – atât la citirea cu voce tare a poeziei, cât şi la repetarea ei cu voce tare.

V. Unele cuvinte ale poeziei (depinde de dispoziţie) trebuie spuse încet, altele foarte tare. Adică: trebuie să **modulezi** vocea, să o schimbi (vorbind mai tare sau mai încet) în funcţie de ceea ce se vorbeşte, în funcţie de conţinutul şi atmosfera poeziei. Dacă vei spune întreaga poezie cu acelaşi ton, va ieşi ceva intermediar între flaşnetă şi cântecul de leagăn.

De exemplu, dacă în poezia lui Eminescu *Dintre sute de catarge* vei rosti foarte tare cuvintele... *Câte oare le vor sparge / Vânturile, valurile* – vei obține un efect mai mic decât dacă ai scădea vocea și ai recita mai încet.

Aceasta însă nu înseamnă câtuși de puțin că trebuie să spui încet întreaga poezie. Nu. Numai **unele** cuvinte. Și nu în toate cazurile obții un efect mai mare scăzând glasul atunci când s-ar părea că trebuie să-l ridici. Nu. Însă, gândește-te întotdeauna la acest lucru. Cu ce ton să spui un cuvânt sau altul, o propoziție sau alta?

V. Știi să respiri? Ce întrebare stupidă, nu-i așa? Și totuși... La fel ca la înot, atunci când spui o poezie este foarte importantă respirația! Când înoți în stil „kraul" trebuie să respiri adânc, ritmic, la intervale regulate, când întinzi mâna deasupra capului și ridici fața din apă. Spunând o poezie – precum și recitând sau citind proză –, trebuie să respiri, de asemenea, adânc, la intervale regulate, marcate prin sfârșitul unei propoziții sau al unei părți de propoziție compusă. Trebuie să „tragi aer în piept" în locurile în care, într-un fel sau altul, trebuie să faci o mică pauză: unde este virgulă sau punct, uneori la sfârșitul unui vers sau strofe, dar niciodată în locul în care în mod normal nu ai face pauză, dacă nu ar trebui „să respiri". Dacă vei avea un ritm al respirației prea scurt, de suprafață, nu-ți va ajunge aerul până la sfârșitul frazei.

Respiră cu ajutorul diafragmei sau, vorbind în limbaj familiar, „cu abdomenul". De altfel, dacă ești în corul școlii, în mod sigur ai învățat acest lucru.

Acestea sunt principii elementare, necesare, indispensabile etc. Dar nu este tot. Dacă vrei să reciți frumos o poezie, în timp ce înveți versurile pe de rost, însemnează ușor cu creionul acele locuri unde, după părerea ta, trebuie să pui accentul. Acest lucru este foarte important! Accentuarea corespunzătoare, „sublinierea vocală" a diferitelor cuvinte constituie indiciul care ne ajută să ne orientăm dacă poezia este recitată bine sau nu.

În afară de aceasta, când te pregătești pentru recitarea unei poezii, gândește-te la **atmosfera** din fiecare strofă, la variabilitatea acestei ambianțe, fă un scurt „grafic al atmosferei" întregii poezii. Un grafic de acest gen ajută foarte mult la recitarea frumoasă a poeziei, dacă... dacă n-o să uiți că poezia reprezintă un întreg și ca întreg posedă și o anumită ambianță lirică, o anumită atmosferă!

Pentru a pătrunde în această atmosferă meritâ ca, în timp ce reciți, să te străduiești să vezi „cu ochii imaginației" scenele și imaginile despre care vorbește poetul în poezia sa. Atunci, neîndoielnic, poezia va fi recitată cel mai bine.

Încă un lucru: recitând o poezie, nu uita de pauze.

După cum bănuiești, s-ar putea vorbi încă mult despre modul de a recita poezii; s-a scris și s-a vorbit mult despre acest lucru și, dacă te interesează tema respectivă, poți găsi materiale corespunzătoare în diferite biblioteci. Din păcate, eu trebuie să închei, pentru că această carte se referă la modul cum să înveți, și nu cum să reciți versuri. De aceea, m-am limitat aici numai la câteva aspecte, cu adevărat cele mai importante din acest domeniu.

Cuvinte îmblânzite

Visul a fost groaznic. Vlad intrase în magazinul alimentar, dorind să cumpere pâine şi salam. Era flămând, de dimineaţă nu mâncase nimic, sosise prânzul. Îi spuse vânzătoarei:

– Vă rog să-mi daţi o jumătate de pâine şi 200 grame de salam.

Nu auzise.

– Vă rog, o jumătate de pâine şi 200 grame de salam!

Nimic. Vlad a strigat:

– Doamnă!

Vânzătoarea s-a uitat mirată la el. A spus ceva. Acum, el nu a auzit. Ce înseamnă asta? A ieşit repede din magazin şi a început să asculte cu atenţie cum vorbesc oamenii. Nu auzea nimic! Nici un cuvânt!

Undeva, în apropiere, nişte băieţi băteau mingea, el alergă spre ei.

– Ascultaţi!

Nici măcar n-au întors capul. Vlad s-a aşezat pe o bancă, imaginile îi deveniseră neclare în faţa ochilor... Este surd. Surd. Bine, bine, dar ceilalţi oameni? Doar nu este mut, el vorbeşte! Sau poate că i se pare numai? Poate că deschide gura numai şi... Nu, nu, imposibil!

– Nu vreau! – strigă deodată şi, în acel moment, văzu că se află în patul său, iar în uşa camerei apăruse mama.

– Băiatul mamei, ce s-a întâmplat? De ce nu dormi? Ce „nu vrei"?

Vlad aude! El răsuflă adânc, dar pentru siguranţă, întreabă:

– Mamă, cât e ora?

– Unsprezece şi jumătate. Dormi, puiule...

Şi mama îl aude. Încă o dată răsuflă uşurat – deci fusese numai un vis...

Da, acesta fusese numai un vis. Şi acum, dragii mei, încercaţi să înlocuiţi cuvintele „aude" şi „vorbeşte" cu cuvântul „înţelege".

Da, tocmai aşa ar fi arătat realitatea dacă Vlad s-ar fi aflat deodată într-o ţară străină. Ar fi fost „surd" şi „mut". Desigur, într-o asemenea situaţie, oamenii se descurcă într-un fel, dar, uneori, cu mare, foarte mare greutate.

Dacă oamenii doresc să se înţeleagă între ei cu ajutorul cuvintelor, şi nu prin semne, ei trebuie să vorbească o limbă. Care? Oricare, numai să fie o limbă **comună.** Din păcate, în lume nu există o asemenea limbă pe care să o vorbească toţi oamenii. Şi tocmai de aceea „vorbim sute de limbi"... Situaţia nu e deloc veselă.

Cel mai bine ar fi, probabil, ca în toate şcolile din lume să se înveţe limba maternă, precum şi o limbă comună, „universală", prin intermediul căreia înţelegerea ar avea loc **pretutindeni.** De fapt, o astfel de limbă există, se numeşte „esperando", dar pur şi simplu „n-a prins" încă. Să sperăm că în viitor...

Deocamdată, lucrurile stau ceva mai rău. Fiecare elev care absolvă şcoala medie din Polonia trebuie să cunoască „în principiu" cel puţin două dintre cele patru limbi străine: în primul rând – engleza şi rusa; în al doilea rând – franceza şi germana. Nici nu vă daţi seama cât de mult ajută în procesul învăţării cunoaşterea a cel puţin două limbi străine în clipa începerii studiilor superioare la facultate. Se urmăreşte ca însuşirea limbilor străine să se facă cât mai temeinic în şcoală, începând cu clasele cele mai mici.

Iar acum, dintr-o dată pun întrebarea: ce ajută cel mai mult la învăţarea unei limbi străine? Ce uşurează învăţarea acesteia? Da, evident, vom vorbi despre aceasta. Şederea printre oamenii care vorbesc numai în această limbă? Şi acest lucru. Dar, cel mai mult...

Lucrurile s-au petrecut astfel: m-am aflat un timp într-un spital din Irak, unde erau internaţi câteva sute de soldaţi polonezi, grav bolnavi. Medicii şi personalul sanitar auxiliar erau englezi, personalul economic-administrativ se compunea din indieni. Nimeni dintre englezi şi indieni nu ştia limba polonă, iar printre cei câteva sute de soldaţi polonezi numai **unul** cunoştea foarte slab engleza. Aşa cum o cunoaşte cineva, mai mult sau mai puţin, după un an de învăţătură în liceu. Deci ştiţi cum anume. Tocmai eu eram acela.

Şi a trebuit să **traduc.** E greu, desigur, să vindeci oameni „muţi"! Mi-am dat seama de faptul că sănătatea, iar uneori viaţa colegilor mei, depinde de modul cum traduc cuvintele acestora din polonă în engleză. A trebuit deci să învăţ cât mai repede această limbă străină, din care stăpâneam abia începutul, noţiunile elementare.

Nu aveam dicţionar, citeam romane englezeşti, din care înţelegeam o zecime. Citeam numai pentru a bănui din context sensul diferitelor cuvinte, pe care le notam imediat. Apoi, înţelegeam din ce în ce mai mult, notam zilnic în caiet câte cincizeci, şaizeci de

cuvinte. Învățam noaptea, discutam în fiecare clipă liberă cu personalul sanitar. Desigur, atunci când ei aveau răgaz.

În decurs de două luni, fără dicționar și fără profesor, fiind bolnav (când mergeam împreună cu medicul, ca translator, trebuia să mă sprijin de cineva), am învățat relativ bine limba engleză.

Desigur, aici nu e vorba de laudă, căci aproape fiecare dintre soldații polonezi ar fi procedat la fel în locul meu. Pur și simplu, e vorba de faptul că **cerința** conștientă, **necesitatea** conștientă de a învăța rapid o limbă străină ușurează mult învățarea. Aceasta constituie un gen de „motor" minunat – ceea ce reprezintă lucrul cel mai important.

Să facem o comparație cu automobilul: dacă considerăm metodele învățării acasă (căci întotdeauna există anumite metode!) roțile și șasiul mașinii, metodele predării la școală – caroseria, atunci motorul va fi tocmai **necesitatea conștientă,** dorința de a învăța. În funcție de puterea motorului – după cum bine știi! – vei merge mai încet sau mai repede.

De ce vrei să înveți o limbă străină? Gândește-te o clipă și răspunde. Acum, imediat! Ce te împiedică? Cinci minute de gândire. Te rog mult să răspunzi în gând sau chiar cu voce tare (dacă ești singur în cameră) la această întrebare. Sau poate că e bine să scrii răspunsul pe o foaie de hârtie. Nu e vorba de nici un fel de vrăjitorii: un asemenea răspuns clar la întrebarea respectivă – mai ales dacă îl vei repeta din când în când (de aceea, e bine să-l scrii pe o bucată de hârtie!) – te ajută mult la învățătură. Tocmai acesta este „motorul".

Desigur, ai dreptul să mă crezi sau nu. Dar încearcă. Nu pierzi nimic. Pentru că dacă nu vrei să înveți, dacă înveți numai fiindcă trebuie, fiindcă limba străină este prevăzută în programa școlară – atunci să nu te miri de rezultatele slabe...

Câteodată chiar nu înțeleg de ce la voi funcționează așa anemic acest „motor". Se știe doar că nu tot ceea ce înveți în școală îți va fi la fel de indispensabil în viitor. În schimb, de o limbă străină vei avea nevoie în mod sigur.

Și înainte de a încheia problema „motorului", încă un lucru: ceea ce scriu acum cunosc nu numai din cărți și cercetări, nu numai pe baza experienței din acel spital

militar de pe pământ străin. Am învăţat câteva limbi străine şi, **de fiecare dată,** „motorul" a jucat rolul principal! O dată a trebuit să dau nişte examene la o universitate în străinătate, altă dată – să traduc cărţi dintr-o limbă pe care aproape nu o cunoşteam. Ţin minte numai că, de fiecare dată, îmi spuneam că nu-i deloc chiar atât de greu... Dar poate şi tu vei spune la fel?

Şi acum: cheia de contact, pornim motorul, ne urnim din loc, schimbăm viteza – mergem! Direct spre metode.

METODA GENERALĂ

Dacă vrei să-ţi uşurezi mult cunoaşterea unei limbi străine trebuie să o înveţi zilnic. Dacă nu ai timp suficient, învaţă măcar 15-20 de minute, măcar 10 minute! Dar, zilnic.

Îţi voi spune în taină ceva mai mult: dacă e vorba de succesiunea asimilării cunoştinţelor de gramatică, a cuvintelor etc., nu trebuie să înveţi sistematic limba străină. Desigur, acest lucru e foarte util, dar nu absolut necesar. În schimb, este necesară învăţarea sistematică din punctul de vedere al timpului: **în fiecare zi.**

Acest lucru este foarte important, îndeosebi la începutul procesului învăţării. Pur şi simplu, mă refer aici la faptul că mult mai uşor, cu un efort mult mai mic „vei îmblânzi" cuvintele, dacă le vei folosi zilnic, într-o formă sau alta.

În legătură cu învăţarea limbilor străine la şcoală, vă prezint două genuri de metode:

1) metode de pregătire a lecţiile la limba străină;

2) metode de învăţare independentă, într-un fel, suplimentară, „auxiliară" a limbii respective, acasă, independent de lecţiile date.

Pentru cei care vor să stăpânească o limbă străină mai mult sau mai puţin bine, studiul individual este absolut necesar. Căci e greu să înveţi bine o limbă străină într-o clasă alcătuită din treizeci sau patruzeci de elevi! Nu există minuni. Câte minute poate să afecteze profesorul unui elev la lecţie? Faceţi socoteala. Ce aparatură modernă posedă profesorul pentru predarea limbii străine?

Vă spun în faţă: **munca individuală acasă,** atât în ceea ce priveşte pregătirea lecţiilor, cât şi învăţarea independentă a limbii străine, este foarte importantă. Ea joacă un rol esenţial, mai mare chiar decât în cazul învăţării celorlalte obiecte. M-aş bucura foarte mult dacă aţi reţine acest lucru.

METODELE DE PREGĂTIRE A LECŢIILOR LA LIMBA STRĂINĂ

În general, în majoritatea cazurilor, tema pentru acasă, la limba străină, dată elevului din clasele superioare de şcoală generală sau de liceu, are următorul conţinut:

a) Învăţaţi să citiţi şi să traduceţi textul făcut la lecţie.

Sau:

b) Scrieţi o scurtă lucrare în limba străină respectivă pe o temă liberă sau pe baza textului din carte.

Sau:

c) Răspundeţi în scris sau oral la întrebările din manual sau la cele dictate de profesor, şi care sunt legate de conţinutul lecturii şi aplicarea noţiunilor gramaticale.

Uneori, conţinutul lecţiei date acasă poate fi puţin diferit, în funcţie de inventivitatea profesorului, dar de cele mai multe ori el se reduce la cele trei puncte menţionate anterior. Tocmai de aceea voi prezenta aici metodele de pregătire a lecţiilor de acest gen. Pentru a înlătura neînţelegerile dintre noi, subliniez de la început faptul că: acestea vor fi metode care te ajută să-ţi pregăteşti **bine** lecţiile.

Observaţie înainte de a trece la metodă

Dacă un elev din clasa a VII-a sau a VIII-a, învăţând limba engleză, nu cunoaşte bine pronunţia engleză (şi se întâmplă lucrul acesta nu o dată...), atunci metodele prezentate aici nu îl vor ajuta prea mult. Mai întâi, el trebuie să înveţe să citească **cursiv** cuvintele scrise. Nu să silabisească, ci să citească! Cum să înveţe aceasta? În primul rând, citind **mult,** îndeosebi cărţi în limba engleză scrise pentru copiii mici, tipărite cu litere de format mare, sau orice alte texte în această limbă aflate la îndemână.

UN NECAZ MARE CU UN TEXT MIC

Textele de citire din cartea de limbă străină sunt în general scurte, mici, dar uneori, necazurile legate de ele sunt foarte mari. De ce? Ei, dacă eu aş şti!

În ce mod să micşorăm proporţiile unui mare necaz? Simplu. Împărţindu-l într-o serie de „necazuri mici". Astfel, totul arată mai puţin ameninţător, parcă mai uşor şi te apuci de lucru cu mai multă plăcere.

Deci, ca şi în alte situaţii din această carte, împărţim „necazul nostru cel mare" pe puncte mici. Stimaţi cititori, vă rog acum să fiţi atenţi o clipă!

1. Pregăteşte textul de citire **în aceeaşi zi** în care l-ai parcurs la lecţie. De ce? Pur şi simplu, pentru că ţi-l minte mai bine ceea ce a spus profesorul, şi deci vei lucra mai puţin timp acasă...

La început, citeşte textul rar, pronunţând încet cuvintele şi reamintindu-ţi modul de pronunţare a acestora de către profesor, în momentul când a citit textul în clasă. Dacă bucata citită este în limba rusă, îndreaptă-ţi neapărat atenţia asupra accentelor notate în carte. (De exemplu, eu nu am luat în seamă accentele, şi acum, deşi vorbesc destul de bine ruseşte, când conversez cu cetăţeni din Rusia, ei zâmbesc! De vină sunt accentele mele...)

2. După ce ai citit tot textul, tradu propoziţiile care nu-ţi creează dificultăţi, adică cele pe care le înţelegi dintr-o dată. Încearcă totodată ca, pe baza contextului întregii propoziţii, să-ţi dai seama, să intuieşti sensul cuvintelor pe care nu le cunoşti. Acest lucru nu este deloc greu, mai ales dacă cuvintele respective se repetă în câteva propoziţii diferite, în care celelalte cuvinte sunt cunoscute.

Şi acum execută o operaţie foarte simplă: cu o linie dreaptă, **subliniază** expresiile pe care nu le înţelegi deloc, iar cu două linii pe cele al căror sens îl deduci din context.

Înainte de a trece la punctul trei, adăugăm încă o observaţie:

În cadrul metodelor actuale de predare a limbilor străine în şcoală, de un real ajutor este „carneţelul de cuvinte", vocabularul. (Asupra acestuia se atrage atenţia şi în publicaţiile contemporane străine, referitoare la învăţarea limbii străine în şcoală.) Vocabularul poate fi un caiet obişnuit sau un „notes" mare, special rezervat pentru cuvinte, în care fiecare pagină este despărţită în două printr-o linie dreaptă verticală. În partea stângă se scrie cuvântul străin, iar în dreptul lui, în cealaltă parte, cuvântul corespunzător din limba maternă. Nu este vorba în nici un caz de „tocitul cuvintelor", cum se reproşa mai demult, ci, pur şi simplu, de anumite **asociaţii vizuale** care – aşa cum s-a dovedit – nu pot fi desconsiderate. În afară de aceasta, aşa cum te vei convinge în urma descrierii unei anumite tehnici de învăţare, prezentată la sfârşitul fragmentului, carneţelul de cuvinte ajută foarte mult la învăţătură!

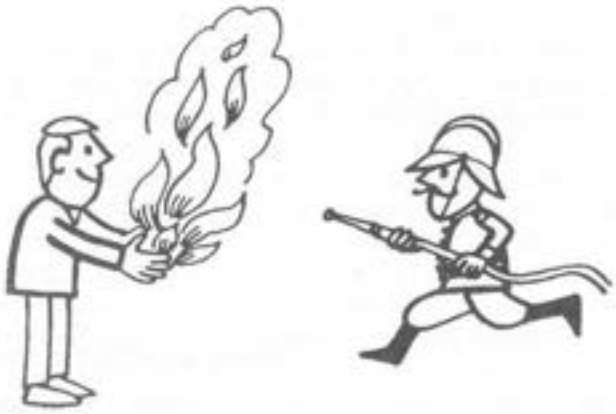
3. Acum, notează clar în caietul tău de cuvinte, la distanţe mari (în partea stângă a paginii) cuvintele sau expresiile subliniate din limba străină. Caută în vocabularul de la sfârşitul cărţii sau într-un dicţionar mai mare sensul cuvintelor în limba maternă şi notează-le în partea dreaptă a paginii, în dreptul cuvintelor străine. Chiar dacă ai bănuit sensul cuvântului, dar nu eşti atât de sigur dacă e bine, uită-te în dicţionar. E bine să verifici.

Când „extragi" cuvintele în carneţel, trebuie să ai în faţa ta şi textul de citit. Căci se întâmplă deseori ca un cuvânt dat să aibă câteva sensuri şi deci trebuie să vezi care este sensul adecvat în cazul de faţă. După ce ai scos cuvintele neînţelese din propoziţia respectivă încearcă să o traduci pe loc. Dacă textul nu e prea lung, iar tu eşti un elev mediocru sau bun „în domeniul" limbii pe care o înveţi, toate aceste activităţi nu îţi vor lua mult timp. În schimb, dacă eşti un elev slab, e mai greu! În acest caz, împarte efectuarea traducerii textului în două etape, fiindcă, altminteri, mă tem că nu vei rezista. Să fim sinceri – aceasta e o treabă plictisitoare, dar, din păcate, necesară. „Strângerea" cuvintelor, a expresiilor poate să-ţi devină însă o pasiune. Da! „Colecţionarea" cuvintelor.

4. Citeşte cu glas tare tot textul, iar apoi tradu-l, tot cu voce tare. După aceea, citeşte textul încet, traducându-l concomitent în gând, adică încercând să-ţi dai seama de sensul celor citite. Această etapă de lucru este foarte importantă.

Şi încă un lucru la fel de important:

Traducând şi notând cuvintele din text, acordă atenţie expresiilor **idiomatice**, adică expresiilor utilizate numai în limba pe care o înveţi, pentru că altminteri, pot să rezulte lucruri foarte caraghioase, asemenea expresii neputând fi traduse literal (cuvânt cu cuvânt)! (Există chiar multe cărţi în care sunt adunate numai expresii idiomatice dintr-o limbă dată: respectiv dicţionarele de expresii idiomatice.)



Am cunoscut un englez care, învăţând limba polonă, a tradus cunoscuta expresie idiomatică: *„se simte cu musca pe căciulă"* astfel: *„he feels a fly on his hat"*. Cu totul absurd şi deloc ciudat că sărmanul nu a putut să înţeleagă în nici un mod despre ce e vorba aici...

Tot la fel, expresia englezească *George was a backroom boy* tradusă cuvânt cu cuvânt: *George era un băiat din camera din spate* este un adevărat nonsens! În realitate, traducerea corectă trebuia să sune: *George era un cercetător ştiinţific puţin cunoscut*. Căci aceasta înseamnă expresia *the backroom boy*.

Vezi deci cât de atent trebuie să fii cu aceste expresii idiomatice...

O COMPONENTĂ IMPORTANTĂ ÎN PROCESUL ÎNVĂŢĂRII LEXICULUI UNEI LIMBI STRĂINE. PREGĂTIREA TEXTELOR DE CITIRE: TEHNICA FIXĂRII CUVINTELOR ÎN MEMORIE

Dacă vei face ceea ce te voi învăţa în continuare, vei reţine mai bine, mai temeinic. Repet încă o dată că nu e vorba de „a toci" cuvintele, ci de a forma – cu ajutorul aplicării unei tehnici avansate de învăţare – asociaţii corespunzătoare. Tehnica este următoarea:

Când în „ cameţelul de cuvinte" ai deja notate cuvintele străine în partea stângă, iar corespondentele lor din limba maternă în partea dreaptă, iei o bucată de hârtie şi **acoperi partea dreaptă.** Apoi, citeşti cuvântul străin şi îţi aminteşti ce înseamnă. Verifici dacă ai memorat bine, mutând foaia de hârtie cu un cuvânt mai jos şi descoperind sensul din limba maternă al cuvântului străin. Dacă nu ai reţinut bine sensul – faci un semn uşor cu creionul lângă cuvântul străin. Dacă ai memorat bine, nu mai faci nici un semn. În felul acesta parcurgi 20-30 de cuvinte. Apoi din nou acoperi cu foaia de hârtie aceleaşi cuvinte, dar le verifici acum numai pe cele lângă care este semnul pus de tine. Dacă le ştii, şterge semnul cu radiera.

Acelaşi exerciţiu, cu aceleaşi cuvinte, care durează, de altfel, foarte puţin, îl repeţi după câteva ore sau în ziua următoare. La un anumit interval de timp (de exemplu, în fiecare săptămână sau o dată la zece zile) trebuie să verifici în acest mod dacă ţii minte cuvintele pe care le-ai învăţat anterior.

Îţi recomand acest exerciţiu, deoarece îţi permite să memorezi relativ repede şi printr-un efort mic un mare număr de cuvinte.

Desigur, cunoaşterea cuvintelor nu este suficientă pentru a putea vorbi o limbă străină: trebuie să stăpâneşti formele gramaticale, sintaxa etc., şi să dobândeşti

deprinderea folosirii adecvate a acestor forme şi a înţelegerii lor „pasive" într-un text citit sau în propoziţii exprimate de altcineva. Dar, pe de altă parte, fără cunoaşterea cuvintelor străine (lucru pe care unii îl uită câteodată!) nu poţi stăpâni limba respectivă. Cred că e clar.

CE AM FĂCUT DUMINICA TRECUTĂ
HOW DID I SPEND LAST SUNDAY

Oare este neapărat nevoie să descrii, mai mult sau mai puţin exact, ce ai făcut într-adevăr duminică? Da de unde! Principalul lucru este să înveţi limba străină, adică să scrii o lucrare bună. Conţinutul ei poate să nu aibă nimic comun cu ceea ce ai făcut într-adevăr duminica trecută!

De exemplu, poţi să scrii astfel:

Duminică de dimineaţă am aflat că gangsterii au răpit-o pe mătuşa mea. Din fericire, au lăsat unele urme. Imediat, împreună cu un detectiv cunoscut, ne-am urcat în „Jaguarul" meu minunat şi am pornit pe urmele lor. Goneam pe străzile oraşului, iar apoi pe şosea cu o viteză de 150 km la oră! Gangsterii, împreună cu mătuşa răpită, alergau în faţa noastră cu un „Morris" blindat. Ce mai cursă! Au intervenit şi automobilele poliţiei, şi maşina pompierilor. Sirenele automobilelor vuiau fără întrerupere, oamenii se dădeau la o parte, gangsterii trăgeau cu pistoalele – doreau să o reţină pe mătuşa neapărat! (Fiindcă ea găteşte minunat...) La un moment dat, la o „curbă a morţii", pompierii i-au stropit pe gangsteri cu un jet puternic de apă, astfel că nu mai vedeau nimic în faţa lor şi au trebuit să se oprească. I-am prins! Numai că mătuşa era udă leoarcă...

Seara ne-am întors fericiţi acasă. Astfel am petrecut duminica.

Palavre? Desigur. Însă, cu fantezie. Şi dacă vei scrie lucrări de acest gen sau asemănătoare, fără greşeli serioase, profesorului nu cred că îi va displace.

De ce te îndemn să scrii în acest mod lucrările la limba străină despre o asemenea temă obişnuită, cotidiană? Fiindcă povestind o anumită întâmplare fantastică – ţie îţi

plac asemenea întâmplări, nu-i aşa (şi mie îmi plac) – scrii cu un mai mare **interes.** Aşadar, scrii mai uşor, înveţi mai repede. Cauţi cu mai multă plăcere în dicţionar cuvintele necesare pentru a descrie o aventură neobişnuită, care ţi s-a întâmplat (în gând!). Cu totul altfel vei lucra atunci.

METODA GENERALĂ

Fă din lucrarea ta la limba străină, cu o aşa-numită temă liberă, un fel de întâmplare fantastică. Joacă-te puţin!

Observaţie

Dacă profesorul nu este de acord cu asemenea joacă – n-ai ce să-i faci. Trebuie să te adaptezi la cerinţele lui. Şi nu îl critica pentru acest lucru: el poate să aibă motivele sale. De altfel, imaginează-ţi cât de plictisitor ar fi dacă toţi profesorii ar fi la fel!

Şi acum câteva puncte „tehnice":

• Nu trebuie să scrii neapărat un plan pentru acest gen de lucrare. Căci îl ai în minte!

• Căutând cuvintele în dicţionar (de exemplu, în cazul prezentat: „urmărire", „sirenă care vuieşte", „blindat" etc.), trece-le în carneţelul tău de cuvinte după ce ai scris lucrarea. Dar ţine bine minte acest lucru!

• Vei scrie lucrarea în ciornă. După câteva ore (sau în ziua următoare) o vei corecta şi o vei transcrie pe curat. Verifică apoi cu atenţie deosebită formele gramaticale, mai ales modul de folosire a verbelor şi ortografia. Acest lucru este foarte important.

• Dacă profesorul îţi cere să descrii în lucrare ceea ce ai făcut într-adevăr duminică – scrie un plan. În acest caz, planul este necesar.

Pentru că, vezi tu, se întâmplă un lucru interesant: la mulţi oameni tineri – chiar şi la unii în vârstă – apare mai uşor în minte „povestirea fantastică" decât reproducerea a ceea ce au făcut sau trăit, într-adevăr, zi de zi. Poate că se întâmplă astfel fiindcă aceasta corespunde unor visuri ascunse, unor aventuri dorite în care fiecare ar vrea să fie erou? Probabil că aşa este – şi tocmai de aceea merită să folosim acest „mecanism psihologic" în învăţarea limbilor străine.

CUM SĂ SCRII LUCRAREA PE BAZA TEXTULUI DE CITIRE

Fii atent:

1. La început, scrie în caiet **clar, cu litere mari** titlul lucrării.

Apoi, citeşte cu **atenţie** textul (sau textele) al cărui conţinut se leagă de tema lucrării. Dacă nu înţelegi vreo propoziţie – încearcă să o traduci. În timp ce citeşti textul, subliniază cuvintele sau expresiile pe care, probabil, le vei folosi în elaborarea lucrării.

Spun „probabil", pentru că e greu să ştii dinainte în mod sigur. Citeşte cu voce tare aceste cuvinte şi expresii.

2. După ce faci câteva minute pauză, scrii planul lucrării. Planul poate fi alcătuit în limba maternă sau în limba străină respectivă, în funcție de cerințele profesorului. Și o metodă, și cealaltă are avantajele sale. Important este însă ca planul să fie concis, fiind vorba numai de „organizare", în funcție de tema lucrării, a conținutului textului.

3. Citește de două ori planul cu voce tare. Apoi, scrie lucrarea în ciornă, cu distanțe mari între rânduri, pe o parte a paginii (îți voi explica mai târziu cauza). Scriind lucrarea, încearcă pe loc să alcătuiești direct propoziții din cuvintele și expresiile străine cunoscute, și nu să construiești mai întâi propozițiile în limba maternă și apoi să le traduci în limba străină. Știu perfect că deseori procedezi în alt fel și că acest sfat este greu de realizat, dar încearcă, străduiește-te. Poate cumva ai să reușești. În felul acesta faci primii pași în arta de a gândi în **limba străină.** Aceasta este una dintre deprinderile cele mai importante în acest domeniu.

Desigur, în timpul scrierii lucrării pe baza lecturii date sau a altui text, îți „vor lipsi" probabil unele cuvinte; în acest caz trebuie să le cauți în dicționar. După ce ai terminat de scris lucrarea, notează aceste cuvinte în „carnețelul de cuvinte".

4. În ziua următoare trebuie să corectezi lucrarea. Deseori în timpul corectării se constată că trebuie să faci unele completări, să mai adaugi unele propoziții, părți de propoziții sau expresii care lipsesc. Scrie-le pe cealaltă parte a paginii, care a rămas curată. Abia după aceea transcrie lucrarea în caiet.

Nota pe care o vei primi scriind lucrarea după aceste sfaturi depinde în mare măsură de modul cum aplici concret formele gramaticale ale limbii străine pe care o înveți. Și tocmai de aceea important este nu numai lexicul. Dar cum să înveți să operezi în mod practic cu formele gramaticale ale limbii străine? Despre aceasta voi vorbi când voi analiza metodele învățării **independente** a limbii.

Observație la sfârșitul acestui fragment

Multora dintre voi nu le place să folosească dicționarele de limbă străină obișnuite, considerate incomode, limitându-se la vocabularul de la sfârșitul manualului. Iar dacă folosiți dicționarele mari, cât de mult căutați un cuvânt! Pentru a găsi **repede** cuvântul necesar în dicționarul mare, în primul rând, trebuie să memorezi perfect succesiunea literelor din alfabetul latin sau rus, dacă este cazul. Mai bine chiar decât tabla înmulțirii!

Foarte rar se atrage atenția asupra acestui lucru, fiindcă multor oameni li se pare că fiecare elev îl știe perfect. Dar nu-i adevărat! Am verificat! De aceea vă sfătuiesc: învățați foarte bine succesiunea literelor din alfabetul latin și rus. Nu este

greu, şi apoi se economiseşte mult timp la căutarea cuvintelor în dicţionar! Foarte mult timp.

Căci nu este vorba numai de găsirea rapidă a literei cu care începe cuvântul respectiv (de exemplu „sunday"), dar şi a celor două sau trei litere care urmează (în cazul de faţă „u", „n", „d")! Foarte des se uită acest lucru.

ÎNTREBĂRI ŞI TEME DIFICILE

Cele mai dificile întrebări sunt, în general, cele puse în limba străină, la care – din păcate, tot în limba străină – trebuie (sau poate **vrei?**) să răspunzi. Acasă, în scris. Aşa-numita „temă dată".

Uneori, acestea nu sunt întrebări, ci cerinţe de genul: „În propoziţiile următoare să se treacă *verbele de la timpul prezent la timpul trecut*" (sau la timpul viitor, sau perfect compus). Sau: „*În următoarele propoziţii puneţi în locul punctelor...*" Ce? Verbe la formele corespunzătoare, substantive, adjective, pronume personale, posesive, participii, adverbe... Şi mai ştiu eu ce altceva! Oare această limbă infernală trebuie să fie atât de complicată? După cum se vede – trebuie.

În prezent – din fericire, tot mai frecvent – în predarea limbilor străine se evită acest gen de teme, dar noile metode sunt greu acceptate, deci... Deci trebuie să ne mai obosim puţin o perioadă de timp şi tocmai de aceea vă prezint metoda de pregătire a unor asemenea lecţii. S-ar putea ca această metodă să vă uşureze întrucâtva munca.

Să începem de la întrebări.

1. Independent de faptul că întrebările au fost dictate de profesor sau se află în manual – transcrie-le în caiet **clar,** cu distanţe mari între rânduri. Apoi, citeşte şi tradu cu glas tare întrebarea. Pentru că e greu să răspunzi la întrebări pe care nu le înţelegi.

2. Textul la al cărui conţinut se referă întrebările puse l-ai citit în mod sigur la lecţie sau acasă. Dar mai citeşte-l încă o dată! Asigură-te că înţelegi bine totul, atât cuvintele, cât şi expresiile. Altminteri, îţi va fi greu să răspunzi la întrebări.

3. Înainte de a răspunde la fiecare întrebare, citeşte încă o dată acel fragment scurt din text la care se referă întrebarea respectivă, apoi citeşte din nou întrebarea şi scrie răspunsul pe ciornă. Încearcă să nu formulezi răspunsul în limba maternă, ci să operezi de la început cu expresii cunoscute din limba străină. Ţi-am explicat deja de ce trebuie să procedezi astfel.

4. A doua zi (sau după câteva ore, dacă lecţia este dată pentru ziua următoare), citeşte repede întrebările şi lecţia din nou, corectează răspunsurile şi scrie-le în caiet.

În principiu, metoda răspunsurilor la întrebări, pe care am prezentat-o aici, este simplă. Mai dificilă este metoda pregătirii aşa-numitelor „exerciţii" din care am dat câteva exemple la începutul acestui fragment. Dacă nu reuşeşti să rezolvi exerciţiile date, înseamnă **că nu stăpâneşti materia parcursă până acum.** Într-un asemenea caz, e greu să-ţi dau un sfat.

Pentru că dacă, de exemplu, îţi voi spune: însuşeşte-ţi materia parcursă până acum, acest lucru îţi poate lua una sau două săptămâni de muncă! Iar exerciţiile trebuie să le faci pentru mâine sau pentru poimâine.

De aceea, acela dintre voi care, chiar după ce a citit atent textul şi mai ales după ce şi-a reamintit regulile gramaticale, nu reuşeşte să rezolve aşa-numitele exerciţii de verificare – va face bine dacă va pregăti lecţiile de acest gen împreună cu un coleg sau cu o colegă care este „tare" la limba străină, pentru că îţi va explica de ce trebuie să scrii aşa, şi nu altfel, de ce în cazul respectiv trebuie să foloseşti o anumită formă gramaticală, şi nu alta, un anumit cuvânt, şi nu altul. Tocmai în acest mod poţi să înveţi multe lucruri. Numai să vrei, bineînţeles.

METODELE ÎNVĂŢĂRII INDEPENDENTE A LIMBII STRĂINE

Învăţare independentă, oarecum! Nu e vorba aici de o învăţare complet independentă (puţini sunt cei care pot realiza aceasta, fiind foarte greu), ci de una „parţial independentă", considerată un ajutor în însuşirea limbii străine pe care o înveţi la şcoală. Metodele învăţării „parţial independente" pe care le prezint aici te vor ajuta la o mai bună însuşire a limbilor străine.

Metoda 1

Cărţile

Citeşte cărţi care te interesează în limba străină pe care vrei să o înveţi, măcar câte 15 minute pe zi. Dacă vei înţelege sensul general al conţinutului – măcar 1/3 – este suficient.

Citind cărţi de acest gen, te familiarizezi cu multe expresii ale limbii respective, deduci din context sensul multor cuvinte, reţii mai bine cuvintele şi expresiile respective. Încearcă să nu foloseşti prea des dicţionarul, doar dacă în vreo propoziţie „pasionantă" întâlneşti un cuvânt pe care doreşti să-l înţelegi neapărat. Folosirea frecventă a dicţionarului nu stimulează lectura. De asemenea, nu trebuie să extragi cuvintele.

Subliniez însă: cartea trebuie să te intereseze cu adevărat, căci în caz contrar metoda nu-şi atinge scopul, te vei descuraja rapid, vei învăţa mai puţin, nu vei memora bine. Cartea nu trebuie să fie însă prea grea, ci ea trebuie să corespundă nivelului tău de cunoaştere a limbii.

Îţi pot spune din proprie experienţă că tocmai în acest mod am învăţat limbile spaniolă şi franceză. Bineînţeles, a trebuit să iau apoi lecţii de conversaţie pentru a putea vorbi aceste limbi!

Pentru o asemenea „lectură interesantă" se pretează foarte bine unele povestiri atractive şi vesele din revistele pentru copii şi tineret.

Cred că te interesează, desigur, aventurile lui Robin Hood sau cele ale lui Sherlock Holmes, descrise în limba engleză, romanele lui Jules Verne, în franceză, aventurile lui Timur şi ale colegilor săi, în limba rusă. Pot fi enumerate încă multe alte titluri interesante de cărţi sau reviste captivante scrise în limbi străine. Le poţi împrumuta sau cumpăra – le vei găsi în orice bibliotecă sau librărie mai mare.

Metoda 2

Conversaţia

Aproape în fiecare clasă se găsesc elevi care – în raport cu nivelul clasei – cunosc destul de bine limba străină respectivă. Oare nu puteţi să vă întâlniţi o dată pe săptămână sau o dată la două săptămâni la unul dintre colegi sau colege (sau succesiv, la fiecare dintre voi) şi să conversaţi o jumătate de oră sau o oră numai în limba străină?

Înţeleg că acest lucru nu-i deloc atât de simplu şi în mod sigur fiecare dintre voi va face multe greşeli. S-ar putea chiar să fie o adevărată distracţie, dar n-are importanţă. Unii vor fi tentaţi să spună: în felul acesta se pot fixa greşelile. Într-adevăr, acesta este un dezavantaj. Totuşi, avantajele sunt mult mai mari! Pentru că fiecare dintre voi va fi obligat (da, pur şi simplu, obligat!) să-şi reamintească activ cuvinte şi expresii din limba respectivă. Iar aceasta este una dintre cele mai importante operaţii în timpul când înveţi să vorbeşti într-o limbă străină. În afară de aceasta, colegul sau colega poate să te corecteze. La rândul tău, tu îi poţi corecta pe ei.

La acest gen de întâlniri un mare rol îl joacă, de asemenea, atmosfera plăcută, colegială. O astfel de atmosferă favorizează învăţarea, care se desfăşoară parcă „în treacăt, din mers".

Şi încă ceva: puteţi să invitaţi la aceste întâlniri – pe care le veţi numi „*five o'clock*" sau „*ceai*" – pe cineva dintre părinţii voştri care cunoaşte limba respectivă. Invitaţi-l, dar să nu vă corecteze fără încetare, pentru că situaţia va deveni insuportabilă. Trebuie să vă simţiţi cât mai **degajaţi...** Acest lucru este foarte important.

Metoda 3

Dacă ai casetofon sau magnetofon...

Dacă ai casetofonul sau magnetofonul – iar unii dintre voi au –, el poate servi nu numai la înregistrarea cântecelor, la imprimarea interviurilor „distractive" luate colegilor sau colegelor, poate servi nu numai ca un aparat util la reuniuni.

Casetofonul sau magnetofonul te pot ajuta foarte bine la învăţarea limbilor străine. Desigur – singur n-o să te ajute –, tu trebuie să-l foloseşti în mod corespunzător. În ce mod? Ca de obicei, îţi voi sistematiza pe puncte:

a. Poţi înregistra programele transmise la radio Londra, Paris, Madrid, Roma, Varşovia sau Moscova, în engleză, franceză, spaniolă, italiană sau rusă, în funcţie de limba pe care o înveţi. Programele transmise ascultă-le pe fragmente mici, de exemplu, oprind caseta după fiecare propoziţie sau ascultând o propoziţie de două sau de trei ori. Desigur, nu vei înţelege dintr-o dată ceea ce vorbeşte crainicul. Dar, încetul cu încetul, vei reuşi să înţelegi diferite cuvinte, expresii, iar apoi propoziţii.

Şi cel mai important lucru: ţi se vor fixa mai bine în minte aceste cuvinte şi expresii şi mai ales modul de pronunţare a lor. „Vei prinde", de asemenea, intonaţia limbii respective. Căci fiecare limbă are o „melodie" a sa, o intonaţie a sa! Ştii acest lucru!

De exemplu, un străin care vorbeşte într-o limbă străină poate fi recunoscut foarte uşor nu după accent (fiindcă poate să aibă un accent bun), ci după intonaţie, după faptul că vorbeşte „cu altă melodie".

b. Imprimă pe casetă sau bandă un fragment citit cu voce tare. **Compară** modul tău de a pronunţa cuvintele cu modul de pronunţare al profesorului. Te vei convinge că te auzi cu totul altfel atunci când vorbeşti decât atunci când îţi asculţi vocea pe bandă.

Încearcă să-ţi dai seama ce greşeli ai făcut. Poate le vei corecta, imprimând aceste cuvinte a doua oară şi comparându-le din nou. Sau poate că profesorul va fi de acord ca textul citit de el să-l poţi înregistra pe caseta sau banda ta. Atunci comparaţia va fi mult mai uşoară. Nu repeta însă acest exerciţiu prea des, fiindcă există pericolul de a se întipări pronunţarea incorectă.

c. La radio şi, din când în când, la televizor sunt transmise lecţii de limbi străine. Înregistrează-le! Mult mai mult le poţi folosi dacă le ai înregistrate pe casetă având posibilitatea să le audiezi de câteva ori. Desigur, nu trebuie să imprimi lecţiile la rând: alege-le numai pe cele care te interesează, care îţi pot fi de folos.

d. Ai un cunoscut sau o rudă (tată, mătuşă, unchi) care vorbeşte bine limba pe care o înveţi tu? Sau ai pe cineva din rudele tale care vine tocmai din ţara unde toţi oamenii vorbesc această limbă? (Ce norocos!) Roagă-l să-ţi citească „la microfon" câteva texte. Aceasta nu e un deranj prea mare.

Poate că vrea să-ţi povestească puţin în limba respectivă despre felul cum îşi petrece timpul zilnic, vorbind rar şi folosind pe cât posibil cuvinte simple. Imprimă această povestire! Apoi, ascult-o de câteva ori, dar la un anumit interval de timp. Ascultă o dată, apoi a doua oară după 2-3 zile. În acest mod stăpâneşti mai bine modul de a pronunţa cuvintele şi „te familiarizezi" cu limba străină. Ţine minte! Limba trebuie îmblânzită. Cu alte cuvinte, ceea ce era străin trebuie să devină familiar, apropiat.

Se subînţelege faptul că poţi, de asemenea, să conversezi cu acea rudă sau cunoscut. În limba străină! Nu întotdeauna însă e simplu să faci acest lucru, pentru că – sincer vorbind – eu însumi nu am timp deseori pentru fiicele mele...

Metoda 4

Dacă ai videocasetofon...

a. Îţi plac cântecele de muzică uşoară? Multora dintre voi (şi multora dintre noi, adulţii, de asemenea) le place să asculte cântece – nu numai în limba maternă, dar şi în franceză, rusă, engleză, italiană, spaniolă. În veşmântul lor original. Dar înţelegi cuvintele? Mă tem, ba chiar sunt sigur că, în majoritatea cazurilor, mulţi oameni nu ştiu deloc ce înseamnă cuvintele cântecelor cântate de ei. E drept, unii consideră că înţelegerea cuvintelor nu este necesară (la urma urmelor, „ye, ye" înseamnă acelaşi lucru în toate limbile!). Însă nu toţi cred aşa. Mulţi dintre cunoscuţii mei tineri m-au rugat nu o dată să le traduc cuvintele unor cântece străine. Dar voi singuri nu puteţi face asta? Desigur, lucrul nu e uşor, pentru că unele cântece sunt redate foarte neclar, însă nu toate.

Dacă un cântec este cântat în limba pe care tu o înveţi şi dacă este executat clar, notează cuvintele şi încearcă să le traduci. Cu ajutorul dicţionarului. Dacă nu o să înţelegi unele expresii (expresii dialectale sau idiomatice, ceea ce se întâmplă frecvent în cântece), întreabă-l pe profesor.

Te vei convinge singură cât de plăcut e să cunoşti cuvintele melodiei pe care cineva o cântă. Poţi chiar să fii admirată de colegi! Iar dacă tu însăţi vei cânta acest cântec, cunoscând cuvintele, îl vei executa mai bine, cu o interpretare şi cu un simţământ incomparabil mai plăcut, pur şi simplu vei înţelege ceea ce cânţi!

Traducând cuvintele cântecelor străine, înveţi astfel limba cotidiană, obişnuită, pe care o vorbesc oamenii în ţara respectivă. Pentru că, de cele mai multe ori, cântecele sunt scrise tocmai într-o asemenea limbă.

Valabilitatea acestor afirmaţii se confirmă şi în cazul urmăririi unor filme pe casete video.

b. Probabil ştii că există, de asemenea, lecţii de limbi străine înregistrate pe casete video. Dacă poţi, utilizează aceste lecţii, dar consideră-le un ajutor în învăţarea limbii străine. Deci, nu trebuie să parcurgi lecţiile întregului curs de pe casete în mod sistematic, succesiv. Alege numai acele lecţii care crezi că îţi sunt necesare pentru completarea cunoştinţelor dobândite la şcoală şi, din când în când, audiază-le.

Metoda 5 şi ultima

Vorbirea

De ce ai reţineri atunci când trebuie să vorbeşti într-o limbă străină?

Te ruşinezi? Te inhibi? Nu ştii? Te temi că o să faci multe greşeli? Desigur! Nu ştii, faci multe greşeli, poate chiar te bâlbâi, îţi lipsesc cuvintele etc. etc. Şi ce e cu asta? Vrei minuni?

Fii pregătit dinainte că la început nu vei vorbi bine, vei face greşeli, te vei bâlbâi chiar. Dar vorbeşte! Fiindcă în acest mod se desfăşoară învăţarea oricărui lucru: la început cu greşeli mai multe, apoi din ce în ce mai puţine... Vorbeşte! În orice ocazie pe care o ai. Pentru că, altminteri, nu vei învăţa să foloseşti altă limbă. Oare se poate învăţa înotul fără a intra în apă?

Când vorbeşti, eşti obligat să-ţi activezi vocabularul „pasiv". Mai mult: trebuie să faci rapid acest lucru, într-o anumită tensiune, mult mai repede decât în scris. Tocmai acest lucru este foarte important.

La şcoală nu ai prea multe ocazii de a vorbi o limbă străină, de aceea trebuie să exersezi acasă. Ce te împiedică să povesteşti cu voce tare, cu propriile tale cuvinte, o lecţie din manual sau un fragment dintr-o revistă? Crezi că trebuie să dispui pentru aceasta de aşa-numita autodisciplină? Nici vorbă! Pur şi simplu, trebuie **să vrei** să înveţi cu adevărat. Tocmai de aceea la început am vorbit atât despre „motor".

Omule, vorbeşte! Cât mai mult. Desigur, în limba străină... În acest caz, „vorba e de aur".

La sfârşit, o observaţie foarte importantă

Nu trebuie să foloseşti concomitent toate aceste metode pe care le-am prezentat aici. Aceasta ar deveni o manie şi ai înceta să înveţi la alte obiecte. Din fericire, lumea nu se compune numai din limbi străine. Foloseşte acele metode care în situaţia ta pot fi utilizate cel mai uşor, care, după părerea ta, te vor ajuta cel mai mult la învăţătură. Străduieşte-te să le îmbunătăţeşti

Aş dori să mai adaug ceva în încheierea capitolului. Şi anume:

Cuvintele îmblânzite sunt cele care vin la tine de fiecare dată atunci când doreşti, la fel cum câinele tău aleargă spre tine când fluieri sau îl strigi pe nume. Când îi spui: „culcat!" – se culcă, la semnalul: „aşază-te" – se aşază, iar când strigi: „piciorul!" – vine cuminte lângă piciorul tău.

L-ai îmblânzit şi exerciţi o putere asupra lui, nu-i aşa?

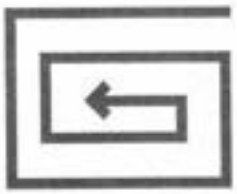
La început (cei care au câini ştiu perfect acest lucru) este necesar un anumit efort şi, în primul rând, exerciţii repetate. Apoi lucrurile decurg mai uşor.

La fel se întâmplă cu cuvintele: când sunt deja „îmblânzite", le chemi din memorie – ele vin, se aşază la dorinţă în propoziţiile şi expresiile care îţi sunt necesare. Aleargă – chiar de departe, „din

cotloanele memoriei" – şi, iată, poţi să faci cu ele tot ce doreşti, ele te vor asculta. Atunci poţi să spui: am învăţat o limbă străină. Aceasta înseamnă că „ai îmblânzit cuvintele"...

Atât domesticirea animalelor, cât şi a cuvintelor necesită efort. Desigur, aproape fiecare dintre voi ar dori să evite acest efort, dar este imposibil. Nu ştiu ce crezi pornind de la experienţa ta, dar pe baza experienţei mele mi se pare că, în acest caz, **răsplata** este pe măsura efortului.

Câinele meu se numeşte Giuliano: se aşază la comandă, latră, vine lângă piciorul meu, nu se mişcă atunci când i se spune „fii cuminte!" Dar – ehe! – întrebaţi-o pe Jana, fiica mea dacă o veţi întâlni cândva, cât efort a depus în acest scop!



Cel mai scurt capitol – 30 000 pe oră

Ce anume 30 000? Desigur, cuvinte!

– Un elev din clasele superioare ale şcolii generale sau din liceu citeşte în medie cu o rapiditate de 50-100 de cuvinte pe minut.

– Un student la universitate citeşte cu o viteză de 150-200 de cuvinte pe minut.

– Iar unul care a exersat citirea rapidă – chiar şi elevul din şcoala generală sau cel din liceu – poate să atingă o viteză de circa 500 de cuvinte pe minut!

Adică: 30 000 pe oră, deci 50-80 de pagini de carte, în funcţie de formatul paginii şi mărimea literelor de tipar.

– Se cuvine însă să remarcăm faptul că există oameni care posedă o mică mobilitate a globului ocular, cu toate că numărul acestora este foarte mic. Din păcate, aceştia trebuie să se limiteze la o citire lentă.

Imaginaţi-vă un drum lung alcătuit numai din cuvinte: unul după altul, unul după altul, unul după altul... La fel ca un trotuar construit din milioane de plăci, care se pierde în spaţiu. La capătul lui se găseşte, de obicei, o trecere periculoasă, cu inscripţia: „răspunde" sau „examen".

Pe trotuarul de cuvinte aleargă oameni, fete şi băieţi, adulţi, uneori chiar în vârstă. Unii străbat în timp de o oră 4 000 de plăci-cuvinte, alţii – 12 000, iar alţii: gonesc cu o viteză de 30 000 de cuvinte pe oră!

Veţi spune: simplificare. Da, simplificare, dar care nu constă deloc – aşa cum se crede aproape unanim – în faptul că cei care citesc mai repede, memorează şi înţeleg mai puţin. Nu! Voi explica această chestiune imediat. Simplificarea constă numai în faptul că pentru a ajunge la ţintă trebuie să străbaţi de câteva ori trotuarul alcătuit din aceleaşi cuvinte! Totdeauna însă cei care aleargă mai repede consumă de 2-5 ori mai puţin timp pentru atingerea scopului. *De obicei, nu ne dăm seama cât timp economiseşte aproape în fiecare zi cel care reuşeşte să citească rapid.* Aceasta are o importanţă deosebită în procesul învăţării, a cărei bază este foarte frecvent lectura.

Prezentând modul „de mărire" a vitezei citităului, trebuie să precizez că dobândirea iscusinţei de a citi rapid necesită timp şi... perseverenţă. Acest efort este însă răsplătit cu prisosinţă. Propun următorul exerciţiu: de la începutul paragrafului următor până la sfârşitul capitolului sunt 753 de cuvinte. Cei dintre

voi care doresc să se distreze puţin, verificând astfel viteza de a citi, să-şi ia ceasul, să se uite la minutar şi la secundar la începerea lecturii, apoi să noteze la sfârşitul acesteia timpul care a trecut, după care să-şi reamintească ce au citit! Fiindcă nu e atât de greu să citeşti foarte rapid, nereţinând nimic (de exemplu, se poate citi fiecare al treilea cuvânt). Unui cititor „rapid", parcurgerea textului de mai jos nu trebuie să-i ia mai mult de două minute, unuia „mijlociu" – în jur de 4 minute, unui cititor „lent" – 5-7 minute.

Atenţie pentru cei care îşi verifică viteza de citire: începând cu paragraful de jos se numără cuvintele.

Start.

În marea majoritate a cazurilor, începând din clasa a V-a a şcolii generale, omul încetează de a-şi mai perfecţiona modul de a citi în gând. Din această cauză, le citeşte lent, chiar foarte lent, în medie în jur de 100 de cuvinte pe minut, iar uneori şi mai puţin. Însă după o anumită exersare poate citi în jur de 500 de cuvinte pe minut, înţelegând şi memorând conţinutul textului citit **mai bine.** În ce constă secretul citirii rapide, însoţite de o înţelegere mai bună a textului citit?

Citind rar, ochiul cititorului se opreşte pe fiecare cuvânt, aşa cum am marcat aici cu ajutorul punctelor aşezate sub cuvinte.

Mărirea vitezei cu care citeşte cineva constă în faptul de a cuprinde cu privirea câteva cuvinte dintr-o dată, aşa cum am marcat aici cu ajutorul sublinierii diferitelor grupe de cuvinte. În acest mod citim mai rapid, fiindcă ochiul se opreşte mai rar şi înţelegem mai bine, deoarece în conştiinţa celui care citeşte ajung dintr-o dată unităţi mentale întregi, şi nu cuvinte separate, care trebuie îmbinate între ele.

Modul de a citi „cuvânt cu cuvânt" constituie o deprindere – adaug: o deprindere proastă – dobândită în şcoala generală, încă în perioada când ai învăţat să citeşti, silabisind. Cel care doreşte să-şi însuşească rapid un anumit conţinut – iar o mare parte a învăţării o constituie tocmai lectura, cititul – va proceda bine dacă va rupe cu deprinderea de a citi lent. Dar pentru a renunţa la această obişnuinţă, trebuie să o transforme în deprinderea de a citi rapid. Aceasta poate fi însuşită în modul următor:

Citind cărţi, încearcă treptat să cuprinzi cu privirea un număr din ce în ce mai mare de cuvinte, începând de la două până la cinci. Citind foarte repede, unii ziarişti sau cercetători ştiinţifici reuşesc chiar să cuprindă cu o singură privire întregul rând dintr-o coloană! La început, acest exerciţiu trebuie efectuat pe cărţi uşoare, tipărite cu litere nu prea mici. Foarte bune în acest scop sunt tocmai textele din manualele şcolare. Apoi, poţi trece la texte tipărite cu litere mărunte şi ceva mai dificile. De obicei, după câteva luni de exerciţii de acest gen, desfăşurate timp de 15-20 de minute zilnic, dacă textele care îţi sunt necesare sunt cunoscute, viteza lecturii se măreşte cu 30-50% având loc totodată o înţelegere mai bună a textelor. Aceasta conduce la o mare economie de timp, pentru că, de exemplu, în loc de două ore necesare pentru citirea textului dat, este suficient 1 oră şi jumătate. Oamenii care posedă multe cunoştinţe citesc, în general, foarte repede; în caz contrar, ei „nu s-ar încadra" pe deplin în timp.

Exersând viteza citirii în modul expus anterior, merită să se ţină seama de următoarele sfaturi:

1. Când citești, nu mai reveni la cuvintele citite. Deseori citești mai încet nu numai din cauza deprinderii de a citi „cuvânt cu cuvânt", ci și pentru că citești de două sau de trei ori aceleași cuvinte sau chiar propoziții. Acest lucru este necesar în cazul textelor care ți se par foarte dificile. Dar dacă se întâmplă astfel cu un text ușor, aceasta demonstează că nu îți concentrezi atenția asupra ceea ce faci.

2. Încearcă să citești numai cu ochii – fără a pronunța în șoaptă cuvintele citite. Mulți dintre voi au mai păstrat încă deprinderea din anii timpurii de școală de a articula (a pronunța) în șoaptă. Aceasta constituie de la început o piedică în dorința de a cuprinde cu privirea câteva cuvinte dintr-o dată, căci la citirea fiecăruia din ele se mișcă coardele vocale!

3. După ce ai citit foarte repede o parte a textului, e bine să faci în minte o scurtă trecere în revistă a ideilor cuprinse în text. Fiindcă se poate întâmpla – mai ales în fazele de început ale exercițiului – ca, din cauza îndreptării atenției îndeosebi asupra vitezei cu care citești, să uiți de conținutul textului... Nu te necăji dacă la primele încercări aceasta ți se va întâmpla destul de frecvent. Străduiește-te să faci atâta vreme exerciții până când operația de a cuprinde cu privirea concomitent câteva cuvinte se va automatiza într-un grad satisfăcător.

4. Același exercițiu îl poți efectua **sistematic,** timp de cinci minute zilnic, cu ceasul în mână, precum și cu aceeași carte (fiind vorba de aceeași treaptă de dificultăți ale textului). Alege însă o carte pe care nu ai citit-o înainte. Cinci minute încearcă să citești foarte repede – cuprinzând cu privirea un număr cât mai mare de cuvinte –, iar apoi repetă în minte textul citit și verifică cât ai citit. În acest mod, desfășurând exerciții pe aceeași carte (dar citind de fiecare dată alte pagini), timp de două sau patru săptămâni, vei putea să evaluezi mai ușor ce progrese ai făcut în domeniul citirii.

În afară de gradul de dificultate al textului, asupra vitezei de lectură influențează, de asemenea, oboseala cititorului, condițiile de iluminat, precum și conținutul în oxigen al aerului din încăperea în care acesta citește. Uneori, ochelarii aleși în mod inadecvat conduc la o boală de ochi, despre care nu știi și pot să împiedice dobândirea deprinderii de a citi rapid. (Vezi capitolul *Ochi de vultur!*)

5. Nu uita însă că singură „înghițirea rapidă a textului" nu ajunge. În timp ce citești – chiar foarte repede – trebuie să și gândești. Este bine deci, dacă vei găsi puțin timp, să reflectezi asupra celor citite, să notezi unele idei care ți-au survenit pe parcursul lecturii.

În general vorbind, lucrul acesta merită osteneală. Recunoașteți singuri. **Se economisește timp.** Și încă cum! Spun aceasta pornind de la experiența proprie: de altfel, nu sunt singurul care afirmă așa ceva, sau poate cineva dintre voi va dori, de asemenea, să se convingă?

Cum să răspunzi la lecţie?

Îmi amintesc de o şedinţă cu părinţii la şcoala în care a învăţat fiica mea. Ca întotdeauna, după şedinţă, părinţii mai au multe probleme de discutat cu profesorul. Se apropie de catedră, întreabă, se informează. Am stat deoparte şi am ascultat.

–Domnule profesor, – spune una din mame – Mietek al meu învaţă acasă! Şi ştie! Îl întreb câteodată şi ştie într-adevăr. Dar la şcoală primeşte note de cinci sau patru... pentru răspunsurile orale!

– Ce pot să fac eu?! răspunse profesorul. Pun note pentru ce ştie băiatul şi pentru modul cum răspunde la lecţie. Mietek spune că învaţă mult, vă cred că acasă răspunde bine, dar, din păcate, la lecţie... lucrurile arată cu totul altfel...

– De ce? întreabă mama. De ce?

Tocmai la această întrebare vreau să răspund în capitolul prezent.

La început, să menţionăm că există două probleme distincte, dar legate între ele, respectiv **învăţarea** lecţiei şi modul de **a răspunde** în clasă.

Dragii mei, acestea sunt două probleme legate între ele, dar două probleme diferite.

Sunt mulţi elevi care învaţă acasă, ştiu lecţiile bine, hai să zicem aproape bine, iar la şcoală...

La câteva zile după şedinţa cu părinţii, Mietek şi-a pregătit lecţiile împreună cu fiica mea, la mine acasă.

Îl întreb:

– Mietek, care este situaţia la şcoală? De ce nu prea răspunzi bine la lecţie? Ai aici o foaie de hârtie, gândeşte-te şi scrie. Bine?

– Bine.

După o jumătate de oră am primit hârtia scrisă de Mietek. Am dactilografiat-o şi... am introdus-o în acest capitol. Iată cum arată:

Punctul întâi: *mă tem puţin de profesor.*

Punctul al doilea: *fără întrerupere mă gândesc ce notă voi primi pentru răspuns. Aş dori să primesc nota nouă sau zece, dar mi-e teamă că voi lua o notă mai mică.*

Punctul al treilea: *nu sunt deloc sigur dacă ştiu într-adevăr bine şi îi ascult pe cei care îmi suflă. Atunci, în general, nu mai ştiu nimic.*

Punctul al patrulea: *când profesorul mă scoate la tablă, deodată mi se pare că am uitat totul şi încep să mă uit dezorientat în jur în clasă, la pereţi, tablouri, la ceea ce se întâmplă dincolo de fereastră şi răspund prost.*

Aşa a scris Mietek. M-am gândit la aceasta mult timp şi am ajuns la concluzia că priceperea de a răspunde la lecţie – în pofida aparenţelor – este o problemă destul de complicată.

Priceperea de a da un răspuns **bun** la lecţie se constituie din trei factori esenţiali: să-i marcăm cu *A*, *B* şi *C*.

A. Învăţarea temeinică a lecţiei acasă, adică buna pregătire a acesteia.
B. Activitatea cât mai bună a creierului tău în momentul respectiv, adică în timpul când răspunzi.
C. Practica!

Să ne ocupăm acum pe rând de fiecare dintre cei trei factori:

A. Pregătirea lecţiei acasă. Despre învăţarea lecţiei acasă am vorbit deja foarte, foarte mult în capitolele precedente şi cred că nu mai e necesar să reamintesc ceea ce fiecare ştie bine: dacă nu ai pregătit lecţiile acasă, dacă nu ai învăţat temeinic acasă, probabil nu vei răspunde bine. Problema e clară.

Aşa cum am mai amintit, sunt însă mulţi elevi care ştiu lecţia acasă, iar la şcoală, când trebuie să răspundă – tăcere! Tocmai aici avem de-a face – aşa cum am spus – cu punctele *B* şi *C*.

B. Concentrarea atenţiei în timpul când răspunzi. Foarte frecvent, un elev sau o elevă foloseşte în clasă, când răspunde la lecţie, abia o treime sau o jumătate din cunoştinţele pe care le posedă! Abia apoi, după ce a răspuns, îşi aduce aminte: „Aha, puteam să spun cutare şi cutare lucru! Oare de ce nu am spus toate acestea?" Tocmai, de ce?

„Chemată" la tablă, te uiţi prin clasă, priveşti în tavan, te uiţi la colegi şi colege, priveşti pe fereastră... Da, Da, Mietek a descris perfect toate acestea! Recunoaşte singur – o asemenea comportare nu favorizează, desigur, **concentrarea atenţiei.**

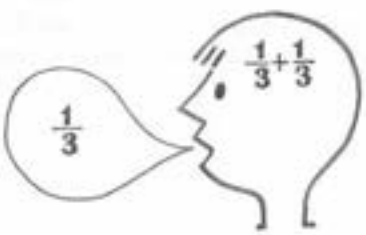
Iată câteva indicaţii practice:

• Când răspunzi, încearcă să-ţi concentrezi întreaga atenţie numai asupra întrebării pe care a pus-o profesorul. Ce ştii pe această temă?

• Gândeşte-te numai la obiectul răspunsului tău. Nu-ţi dispersa atenţia, gândindu-te ce notă o să primeşti, ce va spune profesorul, ce vor spune colegii şi colegele. Încearcă numai un singur lucru: să spui tot ce ştii pe tema la care se referă întrebarea pusă.

• Nu te teme! Dacă te temi că vei lua o notă proastă, dacă îţi este teamă că nu ştii bine, dacă te temi că toţi vor râde de tine, atunci, în general, vei da un răspuns nesatisfăcător.

Ţine minte: orice **teamă** paralizează activitatea creierului. Teama are caracterul cel mai paralizant dintre toate sentimentele. Influenţează în mod fatal memoria şi, deseori, nu mai spui nici chiar a patra parte din ceea ce ştii!



• Dacă începi să asculţi ce-ţi suflă colegii, intelectul tău încetează aproape automat să mai lucreze independent. Dacă te iei după suflatul

altora, acesta este rezultatul lașității, al neîncrederii în posibilitatea de a da un răspuns propriu. Iar atunci când nu ai încredere în tine, nu poți valorifica nici cunoștințele pe care le posezi. Cu alte cuvinte: **nu merită** să te bazezi pe ce îți șoptesc alții.

• Vei răspunde bine dacă vei fi întotdeauna pregătit pentru situația că vei fi ascultat, dacă te vei aștepta oricând să răspunzi. Foarte des însă ești pregătit pentru a nu răspunde: „Dar poate că nu m-ascultă? Dar poate că reușesc să nu fiu ascultată?!" Aceasta este pregătirea în sens invers, „de a nu răspunde". Rezultatul – în majoritatea cazurilor – este și el invers, neașteptat.

Nu uita: întotdeauna „starea psihică", pregătirea în sensul „de a răspunde", și nu în cel „de a nu răspunde", asigură uneori jumătate din succes. Nu îți pierzi capul când ești ascultat pe neașteptate, în fiecare moment ești gata să răspunzi. Acest aspect se leagă de punctul următor:

C. La fel ca în orice altă activitate, pentru a răspunde la lecție trebuie să ai... ***practică.***

Nu glumesc deloc!

Crezi că cineva care nu poate să se exprime liber, care se intimidează să vorbească cu voce tare în fața clasei și a profesorului, care nu știe să construiască corect propozițiile și să redea un anumit conținut în cuvinte proprii va răspunde bine? Rar se întâmplă așa ceva.

Tocmai de aceea, dacă vrei să răspunzi bine la lecție, curajos și cu dezinvoltură, dacă vrei să nu-ți fie teamă și să valorifici toate cunoștințele pe care le-ai dobândit, merită să-ți însușești o anumită practică în modul de a răspunde.

Cum anume? Ca de obicei, voi expune pe puncte:

Primul mod

Învățând lecția, repet-o cu voce tare, cu cuvintele tale (nu cu cele din carte!). O dată sau de două ori.

Dacă nu poți să o repeți cu glas tare, fiindcă în aceeași cameră învață și frații sau surorile tale, repetă în șoaptă, pronunțând cuvintele astfel încât tu însuți să le auzi clar!

Al doilea mod

Recomand să învățați în doi – cu un coleg sau cu o colegă. În acest caz, dacă doriți să răspundeți bine la lecție – jucați-vă neapărat „de-a elevul și profesorul": colegul tău este profesor și pune întrebări, iar tu te ridici și răspunzi. Apoi schimbați rolurile: tu ești profesor, iar colegul tău – elev.

Desigur, într-o asemenea joacă puteți să râdeți, să glumiți, să vă puneți note, dar... răspunsurile trebuie tratate în mod serios. Serios! Pentru că aceasta este cea mai bună repetare a lecției și ajută enorm ulterior – atunci când răspunzi „cu adevărat" în clasă.

Al treilea mod

Dacă povestești vreo întâmplare pasionantă părinților, colegilor sau prietenilor, străduiește-te să vorbești frumos și clar! Da! Chiar și atunci îndreptă-ți atenția asupra modului cum te exprimi!

Adaug: îndeosebi *atunci* fii atent cum vorbești. Aceasta este una dintre cele mai bune modalități de a dobândi practica necesară în a răspunde la lecție. Nu glumesc! Acordă atenție modului de a vorbi în momentul când povestești o întâmplare pasionantă părinților, colegilor sau prietenilor. Aceasta ajută foarte mult în exprimarea frumoasă, liberă și clară în timpul lecției.

Al patrulea mod

Zilnic, timp de zece minute, citește **cu voce tare, rar** și **clar,** câteva pagini dintr-un roman bun, care te interesează. O asemenea lectură îți îmbogățește vocabularul, vei putea astfel să folosești un număr mai mare de cuvinte și expresii, adică vei putea să vorbești cu mai mult curaj și cu mai multă dezinvoltură. De asemenea, vei învăța să vorbești **clar.**

Lectura – chiar în gând – este o foarte bună metodă de a te familiariza cu un mare număr de cuvinte. Da, dragii mei, trebuie să vă familiarizați cu cuvintele! Acestea vor fi folositoare în timpul răspunsurilor pe care va trebui să le dați în clasă. Citiți și o să vă convingeți!

Un mod suplimentar

Nu evita să răspunzi la întrebările puse de profesor la lecție. Fii pregătit pentru a răspunde și străduiește-te totodată să răspunzi!

La început, probabil „vei șchiopăta" dar, după aceea, vei vedea ce abilitate în a da răspunsuri bune vei dobândi.

Această carte nu este destinată profesorilor și, de aceea, am să-ți spun deschis: poți să știi chiar ceva mai puțin decât colegul tău, dar să răspunzi mai bine.

Aceasta depinde foarte mult de... priceperea de a răspunde.

Aha, era să uit, mai e o problemă! O problemă foarte importantă, pentru că eu – ați observat, desigur – scriu numai despre probleme foarte importante: „Cum să stai când răspunzi? Ce să faci cu mâinile?"

Încercați să-i observați pe colegi și pe colege în momentul când răspund la lecție: unul stă răsucit, de parcă l-ar durea stomacul, altul se leagănă, imitând cu succes pendulul ceasului, un altul se uită cu coada ochiului într-o parte, ca un răufăcător urmărit sau ca un inspector din serviciul secret de criminalistică. „Mare amuzament", cum s-a exprimat unul dintre cunoscuții mei.

Și fetele? Una își leagă și-și dezleagă mereu panglica de la păr, alta, fără să-și dea seama, se joacă cu creionul, alta strânge de zor o radieră scoasă din penar. Sau un talisman. Oare o să ajute? Hmm, depinde...

Acum, la sfârșitul capitolului, voi numerota sfaturile cu cifre romane:

I. Este mai bine să stai degajat şi să nu te uiţi în toate părţile, întrucât aceasta îngreuiază **concentrarea atenţiei,** atât de importantă în timpul răspunsului.

II. Desigur, dacă vrei neapărat, poţi să ţii capul aplecat în jos cu disperare, dar nu uita că cuvintele mormăite pe sub nas exercită o influenţă nefavorabilă asupra profesorului care le ascultă.

III. Te vei convinge singur: dacă vei sta drept, degajat, cu capul sus, vei începe dintr-o dată să vorbeşti tare şi fără poticniri. Da, da! Poziţia ta în timp ce răspunzi este destul de strâns legată de modul tău de a vorbi. Desigur că şi aici există excepţii...

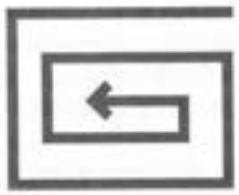
IV. Dacă chiar nu ştii ce să faci cu mâinile atunci când răspunzi, ţine în mână o linie sau un caiet (închis) sau o carte (închisă), ori o cretă, atunci când eşti la tablă. Aceasta ajută foarte mult. Dar te sfătuiesc să nu deteriorezi sau să rupi obiectul pe care îl ai în mână, deoarece şi acest lucru deranjează la rândul său.

V. Chemat să răspunzi, ridică-te din bancă repede şi liniştit, iar dacă trebuie să ieşi la tablă – apropie-te cu **pas sigur.** Acest „pas sigur" îţi dă ţie însuţi **încredere** în forţele proprii. Având siguranţa şi încrederea în propriile forţe, reuşeşti, în timp ce răspunzi, să foloseşti la maximum cunoştinţele pe care le-ai asimilat. Desigur, dacă antrenezi şi gândirea raţională!

Observaţie!

Chiar şi încrederea cea mai mare, nezdruncinată, în forţele proprii nu ajută la nimic dacă nu ai asimilat cunoştinţele necesare. Merită să reţii acest lucru.

Iar acum, în încheiere, îţi mai spun că dobândirea uşurinţei de a da răspuns la lecţie, a modului degajat de a da un răspuns bun şi eficient te poate ajuta foarte mult... la examene. Atât la cele din şcoala medie, cât şi la cele din facultate. Căci răspunsul în clasă reprezintă, într-un fel un mic „examen oral". Aşa e? Fără a mai aminti faptul că examene vei da tot timpul vieţii – afirmaţie puţin banală, dar adevărată.



Ochi de Vultur

Mulţi dintre voi au citit, desigur, aşa-numitele „cărţi indiene" – romane despre aventuri petrecute în Vestul Sălbatic, despre luptele indienilor cu albii, despre penele de vultur, prinse pe capul războinicului, şi scalpurile atârnate la brâu sau despre inima cutezătoare şi privirea ascuţită, sigură, care dirijează ţeava armei.

În aceste romane apare minunata figură a vânătorului şi războinicului – Ochi de Vultur – cunoscută cândva în întreaga lume a copilăriei. Tocmai despre acest personaj aş dori să vă scriu acum, sau mai degrabă aş dori să „înfăţişez" sfârşitul trist, necunoscut de nimeni, al carierei lui Ochi de Vultur... Înţelegeţi – personajul este fantastic, iar povestirea mea, de asemenea.

Aceasta s-a petrecut într-unul din marile oraşe americane, în cabinetul unui medic-oculist. Cabinetul era elegant amenajat – fotoliile căptuşite cu piele, instrumentele bine nichelate, numeroase perechi de lentile aşezate în casete mari, lustruite. Lângă fereastră, acoperit de perdea, se afla un şezlong comod, iar în partea opusă lui, pe perete, atârna o tablă albă cu litere negre. Literele erau diferite, începând cu una, cea mai mare, aşezată sus, până la o serie de litere mărunte, în partea de jos, pe care abia, abia le puteai citi.

Ochi de Vultur împinse energic uşa lată, dublă şi se opri nehotărât în prag. Medicul îl cercetă cu o privire rapidă, atentă, parcă nevenindu-i să-şi creadă ochilor. Deodată îl recunoscu şi se ridică brusc de la birou:

– Bine aţi venit! Bine aţi venit! Dacă nu mă înşală vederea... sunteţi domnul Ochi de Vultur?

– Da! spuse Ochi de Vultur.

– Ce vânt vă aduce la mine?!! spuse medicul privindu-l mirat.

Dumneavoastră care reuşiţi să vedeţi pana neagră de pe capul călăreţului de la o distanţă de cinci kilometri, dumneavoastră la un medic oculist?!

– Da! spuse Ochi de Vultur.

– Poate aţi venit într-o problemă particulară? Vă servesc cu plăcere... Ochi de Vultur, sunteţi atât de renumit... Eu... întotdeauna...

Ochi de Vultur ridică palma în sus, întrerupând şirul vorbelor medicului.

– Privirea mea de vultur s-a stricat spuse lăsându-şi capul în jos şi privind vârful mocasinilor săi. Râd de mine câinii de siukşi[4], plâng prietenii mei comanci[5]...

Îşi aplecă şi medicul capul, iar apoi, printr-o mişcare a mâinii, arătă fotoliul din faţa tablei cu litere şi spuse cu glas încet, întrerupt:

– Vă rog, vă rog, vom vedea îndată despre ce este vorba.

---

[4] Siukşi – denumirea triburilor indiene din America, folosită de albi. *(Nota trad.)*

[5] Comanci – trib de indieni în America de Nord; astăzi trăiesc în rezervaţiile din nordul Oklahomei (S.U.A.). *(Nota trad.)*

Pentru prima dată, Ochi de Vultur simţi pe nas ochelarii. O lentilă era acoperită, iar cealaltă lipsea.

– Citiţi, spuse medicul liniştit, literele din rândul al cincilea din partea de jos.

– *M, n, a, x, r, s, f, d,* citi Ochi de Vultur.

– Şi acum pe cele din rândul al treilea de jos.

Şi Ochi de Vultur începu din nou să citească:

– C... b... l... l... Ce e mai departe?, ţipă deodată, iar faţa i se strâmbă de durere. Ce literă este? Eu nu văd! Nu văd!!! O, Atotputernicule! Nu pot să citesc nişte litere mizerabile pe o tablă albă! Eu, care aveam cea mai ascuţită privire dintre toţi! O, Atotputernicule!... Nu văd...

Îşi acoperi faţa cu mâinile, iar printre degete îi curgeau lacrimile.

Abia mai târziu, într-o discuţie mai lungă, medicul a aflat cauza tragediei: Ochi de Vultur îşi scria memoriile. Scria despre luptele şi aventurile sale la lumina focului şi a opaiţului din colibă, scria la apusul zilei şi la lumina palidă a zorilor. Ore întregi, în amurg, răsfoia operele învăţaţilor în legătură cu pieile roşii – fraţii săi.

Nu ştia că şi ochii de vultur se pot strica atunci când cineva citeşte şi scrie la o lumină proastă. Nu ştia. Cine era să-i spună acest lucru?

De aceea, acum, când, probabil, încă mai ai ochi de vultur, îţi spui clar: **ai grijă de vederea ta.**

Iar dacă te surprinde faptul că acord acestui lucru un capitol separat, îţi voi mai spune ceva: Aproape în fiecare casă la oraş, aproape în fiecare cameră la ţară pe care am vizitat-o, văzând cum învaţă colegii şi colegele tale, am observat că aveau o lumină necorespunzătoare pentru lucru.

Foarte puţină atenţie se acordă, în general, problemei iluminării adecvate. Şi e păcat!

Pentru că lumina proastă nu înseamnă numai necesitatea de a purta ochelari peste cinci sau zece ani, dar şi o activitate mai puţin eficientă.

Acum, fii atent! Vom începe de la locul în care trebuie să se afle sursa de lumină, în raport cu tine.

În faţa ta? – Nu e bine

Dacă sursa de lumină artificială (tubul cu neon, becul electric) se află în faţa ta şi în câmpul vederii tale, când citeşti o carte sau scrii, atunci ochiul efectuează permanent mişcări foarte rapide, automate, dinspre sursa de lumină spre carte sau caiet. Faptul că tu nu observi aceste mişcări şi nu ştii nimic despre ele nu dovedeşte că ele nu există. Faptul că există s-a cercetat cu ajutorul unor instrumente corespunzătoare. Mişcările automate ale pupilelor durează o sutime de secundă, dar... chiar şi sutimile de secundă se însumează şi în decursul unei activităţi de câteva ore pierderea de timp este de câteva zeci de minute. Lucrezi deci **mai încet.**

Mai departe: sursa de lumină artificială aflată în faţa ta şi în câmpul vederii influenţează negativ sistemul nervos, îndeosebi concentrarea atenţiei. Deci, lucrezi, de asemenea, cu **mai puţină eficienţă.**

Nu mai vorbim de faptul că acest gen de lumină oboseşte foarte mult **vederea** şi contribuie la slăbirea chiar şi a... ochilor de vultur!

În partea dreaptă? – Nu e bine

Dacă sursa de lumină – artificială sau lumina zilei, nu are importanţă care anume – se află în partea dreaptă, în timp ce scrii, umbra stiloului şi a peniţei, uneori şi a mâinii, cade pe hârtie. În acest caz trebuie să-ţi încordezi mult privirea şi – ceea ce e mai grav! – atenţia se concentrează în mare măsură asupra faptului de a vedea bine literele. Şi automat, fără să-ţi dai seama, te concentrezi într-o măsură mai mică asupra conţinutului şi a modului cum scrii. Ori nu ţi se pare că acest lucru este cel mai important?

Gândeşte-te: are vreun sens să lucrezi în condiţii improprii, să-ţi pierzi o parte a atenţiei pentru „a vedea clar" literele, când, de fapt, nu e deloc atât de greu să-ţi creezi asemenea condiţii în care lumina să cadă în mod corespunzător pe masa de lucru.

În partea stângă, puţin în spate? – Aşa e bine

Da, în partea stângă şi puţin în spate. Aşa trebuie să cadă lumina pe carte sau caiet. Desigur, aceasta este „poziţia luminii" ideală. Dacă însă în condiţiile tale acest lucru este prea greu, este suficient ca lumina să vină numai din partea stângă. Chiar şi de sus (de la lustra din tavan), dar în nici un caz din faţă sau din partea dreaptă. În faţă poate fi bună numai lumina zilei.

Trebuie să mai adaug – deşi pentru mulţi dintre voi lucrul este irealizabil – că cea mai indicată este lampa înaltă, aşezată pe masă, în partea stângă, cu un semiabajur, pentru ca lumina să cadă numai pe masă în faţa ta. Aşa sunt veiozele desenatorilor.

Veioza desenatorului tehnic, aşezată pe masă sau fixată în masă cu nişte şuruburi, este irealizabilă pentru mulţi dintre voi, în primul rând fiindcă trebuie să o cumpăraţi şi costă cam mult.

Poţi însă să-ţi faci singur o veioză care să te coste ieftin. În acest scop ai nevoie de patru lucruri:

1) o sticlă mare sau un vas înalt de argilă;
2) un fasung şi un cordon electric cu fişă;
3) o bucată de sârmă şi una de hârtie tare pentru abajur;
4) îndemânarea de a găuri sticla sau vasul (eventual poţi face aceasta la şcoală, în timpul lecţiei de lucru manual).

Găurim sticla într-o parte a ei, introducem pe aici şnurul electric. La vârf, cu ajutorul sârmei tari şi al unei benzi izolatoare, fixăm fasungul pentru bec. Din sârmă şi hârtie creponată facem un abajur. Uitaţi-vă cum arată un abajur la magazin! La magazin se vând multe asemenea veioze. Deşi materialul este ieftin, veioza este extrem de modernă!

Un alt aspect: ce fel de lumină este necesară în timpul lucrului?

Lumina cea mai proastă

Mai întâi, vă atrag atenţia asupra a ceea ce trebuie să evitaţi. Amestecul dintre lumina zilei şi cea artificială.

În zori sau în amurg este mai bine să acoperiţi complet fereastra şi să aprindeţi lumina, decât să vă „ajutaţi" numai cu lumina de la veioză sau să vă „chinuiţi" lângă fereastră, străduindu-vă să vedeţi literele din carte la lumina zilei care apare sau dispare în noapte. Acest amestec de lumină este foarte dăunător pentru ochi.

Lumina necorespunzătoare – Lumina prea slabă

Dacă becul de la veioza de pe masă are 15 W sau cel de la lustră, sub plafon, are 60 sau 40 W – lumina este prea slabă. În acest caz trebuie să-ţi încordezi vederea când scrii sau citeşti, la fel ca şi atunci când cade umbra pe litere – fără a mai vorbi de faptul că aceasta influenţează asupra dispoziţiei de lucru. Da! Iluminatul necorespunzător poate să influenţeze foarte negativ asupra dispoziţiei de lucru. Chiar după o scurtă activitate te simţi obosit, toropit, creierul nu lucrează eficient, îţi concentrezi cu greu atenţia.

E bine să nu uiţi acest lucru foarte important!

Desigur, uneori lustra poate avea chiar un bec de 100 W, dar totuşi lumina să fie foarte slabă din cauza intensităţii necorespunzătoare a curentului în zona respectivă. În acest caz trebuie să mai aprinzi o veioză sau să completezi cu un bec de la lustră, după caz. Cheltuiala este relativ mică şi meritată. Atât pentru „ochii tăi de vultur", cât şi pentru calitatea şi rapiditatea muncii.

Lumina necorespunzătoare – Lumina prea puternică

Lucrând la o asemenea lumină artificială îţi strici vederea mai repede decât în cazul luminii slabe. Dacă veioza are 60 W, iar lustra are un bec de 200 W, atunci

lumina nu este bună. Şi în acest caz, intelectul nu dă randamentul dorit, eşti foarte excitat, aparent fără vreo cauză, oboseşti repede. Meritã sã reţii şi acest lucru!

Lumina bună – Veioza – 40 W sau becul de la lustră – 100 W

La acest gen de lumină ochii obosesc foarte puţin, iar tu lucrezi mai bine. La o lumină corespunzătoare lucrăm mai eficient, memorăm mai bine şi mai repede, intelectul nostru funcţionează optim. Obosim mai puţin, putem să lucrăm o perioadă mai mare de timp fără a resimţi oboseala.

De aceea, iluminatul corespunzător în timpul lucrului este foarte important.

O lumină bună este, de asemenea, aşa-numita „lumină difuză", folosită pretutindeni în condiţiile moderne de iluminat. Lumina difuză se obţine atunci când becul este mai puternic decât de obicei, însă abajurul este situat în partea de jos, astfel ca fasciculul de lumină să cadă pe tavan şi, răsfrângându-se din tavan, să se difuzeze în cameră. Eventual, dacă lampa sau becul sunt aşezate pe perete, în cazul unei aplice, abajurul se fixează astfel ca lumina să cadă numai pe perete şi să se reflecte de acolo, dând efectul luminii difuze. Lumina difuză oboseşte în foarte mică măsură sistemul nervos şi este cel mai puţin dăunătoare pentru ochi.

Cea mai bună lumină – Lumina zilei

Fără îndoială, cea mai bună şi cea mai sănătoasă lumină este lumina zilei.

Şi aici aş dori să vă atrag atenţia asupra unui lucru interesant. În foarte multe sate din diferite regiuni ale ţării am observat un fenomen ciudat: ferestrele camerelor sunt... astupate de flori! Şi încă cum! Aproape complet. Printre frunzele late de pelargonie, printre ramificaţiile ferigii, iederei, asparagusului, lumina se strecoară cu greu. În cameră domneşte semiîntunericul. Pur şi simplu, semiîntunericul.

Într-un concediu petrecut într-o minunată localitate rurală, gazda îmi spune:

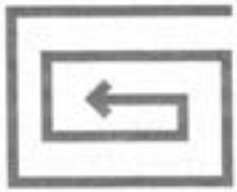
– După cum observaţi, am aşezat masa de lucru pentru Wanda mea chiar la fereastră şi acum are condiţii bune pentru pregătirea lecţiilor!

Oare? Ce folos că masa este aşezată lângă fereastră, dacă „pe masă" e întuneric!

De acord, o floare sau două flori mici la fereastră o împodobesc frumos. Şi nu împiedică pătrunderea luminii. Nu puteţi să-i convingeţi pe părinţi de lucrul acesta?

Mi se pare că – fiind vorba de ochii voştri, de activitatea şi sănătatea voastră – a sosit timpul să renunţăm, în casele noastre de la ţară, la plantele mari, bogate, de la ferestrele mici.

Aud deseori spunându-se: „Este necesară luminarea oamenilor!" De acord. Aş mai adăuga însă: „Este necesară, de asemenea, şi o lumină corespunzătoare!" Nu uitaţi acest lucru.



Cum să înveţi în aglomeraţie?

I

După cum indică însăşi denumirea, aglomeraţia este un lucru neplăcut. O întâlnim în sălile de aşteptare, la cozi, la târg, în tren, în tramvai, la şcoală, în autobuz şi – acasă. Aceasta din urmă este cea mai enervantă. Îndeosebi atunci când trebuie să înveţi pe de rost o poezie, să scrii o lucrare, să rezolvi o problemă de matematică.

Dacă acasă sunt câţiva copii de „vârstă şcolară" şi „preşcolară", condiţiile în care se învaţă sunt uneori asemănătoare cu cele descrise mai jos şi arată uneori astfel:

La masă stau linştiţi şi-şi fac lecţiile: Ion din clasa a IV-a, Barbara din clasa a III-a şi Marin din clasa a VI-a.

Micuţa Cristina şi Filip se joacă cu cubuleţe pe duşumea. E linişte. Nu se aude decât scârţâitul peniţei pe hârtie şi mormăitul Barbarei, care învaţă poezia.

Deodată, Ion caută ceva pe masă, dă la o parte cărţile, trage sertarul...

– Ascultă, unde e creionul meu? Natural, Barbara mi l-a luat, ca de obicei!

– Nu, nu e adevărat, nu l-am luat eu!, se încăpăţenează Barbara.

– Ce, te mai şi contrazici?

Ion se apleacă peste masă şi haţ!... o prinde pe Barbara de păr.

– Mamăă, ţipă Barbara. Dă-mi drumul! Lasă-mă...

În acţiune intră şi Marin:

– Dă-i drumul, auzi?

– Mă zgârie! Urlă Ion.

Se răstoarnă un scaun, apoi altul, se aude cum se rupe hârtie.

– Mi-au rupt cartea! Strigă Marin. Ah, vă arăt eu...

Se războiesc pe duşumea, se dărâmă piramida de cuburi, masa se clatină, micuţul Filip plânge înfiorător, zboară caietele, stilourile, creionul şi deodată:

Cristina, cu ochii miraţi, se retrage spre uşă:

– Ooo! Cerneala! A vărsat cerneala! Totul e negru! Mamaa! Tataa!

Se deschide uşa, intră mama, apare şi tata...

Nu mai descriu ce s-a întâmplat în continuare, de acord?

Şi totuşi... Dacă acasă sunt patru sau cinci copii sau chiar şi trei - şi numai o singură cameră? Ce se întâmplă atunci? Şi dacă toţi sunt şcolari? Să spunem - de la clasa întâi a şcolii primare până la anul IV de liceu...

Câte scrisori am primit de la copii, câte am văzut eu singur în care trei, patru sau cinci elevi îşi pregătesc lecţiile concomitent, la aceeaşi masă! Iar de învăţat trebuie să înveţe... Cum să înveţi în aglomeraţie?

În capitolele anterioare - precum şi în cele care vor urma - am dat şi voi da diferite sfaturi şi indicaţii, bazându-mă atât pe observaţiile personale şi ale altora, cât şi pe miile de scrisori primite de la colegii şi colegele voastre, care, răspunzând la întrebările puse de mine la radio, au scris despre greutăţile şi necazurile lor la învăţătură, despre ceea ce îi ajută sau îi împiedică, precum şi despre metodele pe care le aplică în activitatea lor şcolară.

Nu am citat şi nu voi cita aceste scrisori, deoarece cartea ar deveni voluminoasă şi poate şi prea plictisitoare.

În acest caz însă, în mod excepţional, voi prezenta fragmente din câteva scrisori. Pentru că nu aş vrea ca cineva dintre voi, care are condiţii grele acasă, să gândească despre mine:

– Oho! Îi convine să dea sfaturi, dar dacă ar avea condiţiile pe care le am eu... Abia atunci ar vedea ce înseamnă aceasta!

De aceea, este mai bine să citeşti opiniile fetelor şi băieţilor care – ca şi tine – nu au condiţii bune de locuit şi... se descurcă.

Scrie Danuta Iwanczewska din Lublin– Olecko:

Suntem acasă cinci copii. Toţi, în afară de frăţiorul nostru de doi anişori, suntem elevi, începând cu clasa a şaptea până la clasa a doua. Învăţăm la sat. Nu mergem toţi la şcoală la aceeaşi oră şi deci nu ne întoarcem acasă împreună. Cine vine de la şcoală primul, ia masa şi imediat începe să-şi pregătească lecţiile.

Iar când trebuie să învăţăm împreună, ne împărţim pe grupe – unii îşi pregătesc lecţiile în bucătărie, alţii în cameră. Lecţiile orale le pregăteşte fiecare după cum îi este mai comod.

Când nu înţeleg o lecţie, fratele sau sora mai mare îmi explică şi de aceea ne facem lecţiile cu uşurinţă.

Altă scrisoare. Scrie Albin Bornus din Varşovia:

Noi suntem şase copii acasă, dintre care patru de vârstă şcolară. Ne pregătim lecţiile la o masă lungă, care se află în cameră. Nu ne certăm, pentru că fiecare are rezervată partea lui de masă, iar fraţii mai mari îi ajută pe cei mici.

Câteodată ne deranjează cei mici, dar atunci facem în aşa fel încât unul din noi se joacă cu ei, iar ceilalţi pot să înveţe liniştiţi.

Învăţăm încet pentru a nu ne deranja reciproc, iar dacă cineva doreşte să înveţe cu voce tare, merge în bucătărie. Fiecare are locul său pentru cărţi şi rechizite şcolare, pe rafturi în bibliotecă, sau în sertare.

Încă o scrisoare şi ultima – de la Mirko Smek din Opole:

La noi acasă, condiţiile pentru învăţat sunt foarte grele. Avem o bucătărie mică şi o cameră. În casă suntem patru copii de vârstă şcolară.

În cameră ne-am amenajat un colţişor al nostru, adică am despărţit o parte a camerei printr-o draperie. În mijloc stă o masă, într-o parte dulapul cu rafturi, unde fiecare îşi aşază cărţile separat. Fiecare din noi are locul său la masă.

Începem lecţiile întotdeauna la ora trei după-amiază. Fraţii mai mici se strâng la ora fixată, după ce s-au spălat pe mâini. Fiecare îmi arată ce temă are, şi dacă nu ştie ceva, mă întreabă.

Până la ora 16,30 fiecare își face în liniște lecțiile scrise, iar apoi cei mici îmi dau temele să le verific. Când este cald, fiecare merge să învețe în grădină sau în curte; când e frig – stăm liniștiți împreună și învățăm.

Dimineața, înainte de ora șapte, verific cum și-au pregătit frații mai mici lecțiile orale. În acest mod, „elevii" mei mai mici învață bine și au note bune.

Să reflectăm o clipă la ceea ce au scris colegii și colegele voastre în scrisorile lor.

(Desigur, pe această temă numărul scrisorilor a fost foarte mare, mult mai mare; eu am prezentat numai trei, pentru a nu vă plictisi.)

Să începem „pe puncte":

1. Lecțiile orale nu trebuie să le pregătești neapărat la masa de lucru. Aceasta este o prejudecată. Ia loc lângă fereastră, pe o bancă în fața casei; dacă este cald, stai oriunde îți convine. Dar nu-i deranja pe alții, nu ocupa loc la masă fără să fie nevoie. Reține acest lucru: lecțiile orale, lecțiile care trebuie memorate pot fi pregătite **oriunde.** Chiar plimbându-te. Mai mult – deseori memorezi mai bine, mai ușor și mai repede atunci când nu stai nemișcat, în aceeași poziție, la masă.

   În acest mod se va crea un loc la masă pentru cei care trebuie să lucreze temele scrise.

2. Pentru toți cei care învață într-o singură cameră este obligatoriu un „principiu de fier": **să nu învățăm cu voce tare** sau **să învățăm fără a-i deranja pe ceilalți.**

   Știu, înțeleg că este mai ușor de memorat dacă citești și repeți cu voce tare, eu însumi recomand acest lucru, dar – ce să faci! – nu e altă soluție. Dacă în cameră învață câteva persoane, repet, este obligatoriu „principiul de fier": de a nu-i deranja pe ceilalți.

Deci, dacă vrei să citeşti cu glas tare un anumit fragment important, ieşi din camera în care ceilalţi scriu şi retrage-te într-un loc în care să fii singur.

3. Dacă în aceeaşi cameră învaţă mai mulţi copii – fraţi, în general – fixaţi-vă locurile la masa de lucru şi respectaţi locurile stabilite, precum şi orele de pregătire a lecţiilor. Alegeţi ca responsabil cu menţinerea ordinii stabilite şi a unui climat favorabil învăţării pe fratele sau sora mai mare.

4. Camera poate fi împărţită printr-o draperie. Desigur, dacă părinţii sunt de acord. Împărţind camera cu ajutorul unei draperii, câştigaţi două lucruri: un loc personal separat pentru studiu şi – linişte. Oricum, va fi mai multă linişte decât în cazul în care camera nu ar suporta o atare „împărţire". În felul acesta, atenţia voastră nu este distrasă de treburile părinţilor sau de joaca cu cubuleţe a surioarei şi nici de vreo vizită neaşteptată a vecinului. Desigur, vizitele vecinilor şi discuţiile purtate cu ei în aceeaşi cameră deranjează uneori foarte mult.

Draperia sau chiar un perete despărţitor din placaj are un dublu atribut: opreşte sau atenuează mult transmiterea eventualelor zgomote şi necesită o investiţie moderată.

Dacă tot am abordat problema captării sunetelor sau a discuţiilor cu voce tare, aş vrea să vă spun că **vorbitul în şoaptă** deranjează foarte mult.

În timpul când învăţăm ne deranjează foarte mult când cineva vorbeşte în şoaptă în aceeaşi cameră. Atunci, fără să vrem, încercăm să auzim ce vorbeşte persoana respectivă şi atenţia noastră se îndepărtează de obiectul asupra căruia era concentrată anterior.

Deci, dacă trebuie neapărat să spuneţi ceva în timpul când faceţi lecţiile în comun, vorbiţi cu voce normală! Nici prea încet, nici prea tare. Încercaţi însă un lucru: să vorbiţi cât mai puţin.

Ce zgomot deranjează cel mai puţin? Cel cu care cineva a reuşit să se obişnuiască, în care nu se aud clar diferitele sunete, în care sunetele se contopesc într-un singur ton, nu sunt nici prea acute, nici prea grave. Deci: zgomotul de stradă cu care se obişnuieşte elevul care locuieşte în oraş, roata morii în zgomotul căreia copiii morarului îşi pot pregăti foarte bine lecţiile, susurul apei care curge lângă căsuţele de la ţară, aşezate pe malul acesteia, cântecul păsărilor şi „alte zgomote" în care se poate învăţa minunat.

În schimb, sunt foarte supărătoare: vocile oamenilor, sunetele izolate, stridente și – radioul. Chiar dacă cuiva i se pare că învață mai bine când radioul este în priză, vă asigur că este vorba numai de o părere. În realitate, așa cum s-a constatat pe baza experiențelor, eficiența și rapiditatea în activitatea intelectului nostru sunt atunci mai mici.

Așadar, trebuie să evităm – pe cât posibil – aceste zgomote „supărătoare".

În aglomerație nu este chiar atât de greu să înveți. În zgomot însă acest lucru este foarte dificil, iar uneori de-a dreptul imposibil.

II

În cea de-a doua parte a capitolului nu vom vorbi despre „aglomerația în familie", ci despre cea de la **internat.** Fiindcă nici la internat, semi-internat sau la cămin lucrurile nu stau altfel. Nu-i așa?

Aproape tot ceea ce am scris în prima parte a capitolului se referă și la această situație, deci nu voi mai repeta. Intervin aici însă unele probleme suplimentare. O dificultate serioasă constă în faptul că organizarea muncii intelectuale la internat, semi-internat sau la cămin depinde, în primul rând, nu de voi, ci de cei care conduc aceste instituții.

Dar în această carte trebuie să ne referim la ceea ce depinde de voi.

1. În primul rând, **ambianța.** Ambianța camerei în care locuiești, precum și cea de la internat sau de la cămin joacă un rol foarte important în activitatea intelectuală. Crearea unei ambianțe plăcute, liniștite, bazată pe relații de prietenie, depinde de doi factori: pe de o parte, de director și educatori, iar pe de alta, de voi. Se întâmplă însă ca personalul didactic să facă în această direcție tot ce le stă în putință, dar copiii sau tinerii (adică voi!) să se comporte astfel încât... Mai bine să nu mai vorbim despre aceasta. Singuri știți cum.

Oare, într-adevăr, este atât de greu să vă înțelegeți între voi obiectiv și rațional? Se poate ca cineva să nu vrea acest lucru?

> Eficiența activității intelectuale a fiecăria dintre voi depinde în mare măsură de „ambianță", de un climat armonios, destins.

Aceasta nu înseamnă, desigur, că nu pot exista conflicte (cum numiți voi: certuri, neînțelegeri, „scurt-circuite"). Conflicte au fost, există și vor exista – iar uneori sunt chiar necesare. Se întâmplă ca ele să aibă și efecte pozitive. Totul constă în faptul ca numărul lor să nu fie prea mare, ca ele să nu fie prea puternice și să poată fi rezolvate bine și repede. De fiecare dată.

Foarte frecvent, rezolvarea unui conflict necesită concesii de ambele părți, fiecare trebuind „să lase câte puțin de la el", adică să se ajungă la un anumit compromis. Știi acest lucru? Sper că și educatorii tăi ți-au vorbit despre el.

Deci pentru a menține o atmosferă favorabilă – atât de necesară unei activități intelectuale eficiente – trebuie să fii pregătit pentru rezolvarea eventualelor neînțelegeri. Să nu te temi de ele, să le consideri chiar necesare uneori inevitabile. În principiu, trebuie să găsim soluții potrivite pentru detensionarea raporturilor cu cei în mijlocul cărora ne aflăm oriunde, bineînțeles dacă acestea apar.

2. **Un echipaj armonios.** Cercetările efectuate pe vasele maritime au demonstrat că dispoziţia generală şi starea psihică a membrilor echipajului depind în mare măsură de unele trăsături de caracter numite calităţi şi lipsuri ale acestora; oare confruntarea unor trăsături de caracter diferite nu conduce la divergenţe puternice? Uneori, echipajul este poate chiar şi întâmplător bine ales, este un echipaj „potrivit", alteori – căpitanul trebuie să atenueze unele divergenţe (sau conflicte) apărute inerent.

La tine în cameră cum e? „Vă potriviţi", sau nu?

O atmosferă degajată, armonioasă vă va face viaţa în comun plăcută şi implicit vă va ajuta să vă concentraţi **atenţia** asupra muncii voastre mai uşor.

De aceea, dacă este posibil, trebuie să vă grupaţi în mod corespunzător în camere; cred că nu va fi greu să explicaţi această chestiune cadrelor didactice sau directorului. De altfel, mulţi dintre ei îşi dau bine seama de acest lucru.

Desigur, există şi cealaltă faţă a medaliei: un grup (de băieţi sau fete) ales în mod adecvat, dar, în loc să înveţe, uneori, „îşi face de cap" – nu este, cred, cea mai bună rezolvare. Dar despre aceasta nu trebuie să scriu, fiindcă toţi ştiu despre ce e vorba.

3. Organizarea din punct de vedere „psihologic" a activităţii voastre intelectuale la internat sau la cămin.

Se întâmplă destul de frecvent – mi-aţi scris despre acest lucru în scrisorile voastre şi ştiu şi din alte surse – că locuind în internat sau cămin nu vă pregătiţi lecţiile în camerele voastre (uneori, la internat este un dormitor comun, alteori există mai multe camere de locuit), ci la sala de lectură destinată special în anumite ore pentru aşa-numitele teme pentru acasă. Aici, în general, este mult zgomot, e greu să lucrezi, să te concentrezi, nici vorbă să citeşti o poezie sau un text cu glas tare. Iar în dormitor nu aveţi voie să mergeţi pentru a învăţa cu voce tare. Atunci, mai stai şi lucrează!

De asemenea, pauzele sunt prea scurte, unele ore de lucru sunt fixate în mod necorespunzător (de exemplu, imediat după masa de prânz) şi încă multe alte lucruri sunt nedorite din punct de vedere al randamentului muncii intelectuale.

Da, desigur: aceasta poate fi o greşeală din partea directorului de internat sau de cămin, deşi şi el poate avea motive pentru a organiza activitatea astfel. Cunoaşteţi aceste motive? Aţi discutat cu el?

Aţi discutat cu el **deschis, sincer** şi **liniştit** despre modul de a lucra la sala de lectură? Despre organizarea activităţii voastre intelectuale? Nu? De ce? Doar nu veţi fi eliminaţi din internat sau din cămin pentru acest lucru! Câte probleme dificile nu ar putea fi rezolvate cu succes dacă oamenii – tineri şi bătrâni – s-ar teme ceva mai **puţin.**

De ce vă temeţi aşa? De o discuţie serioasă cu directorul, profesorul sau pedagogul? Înţeleg, oamenii sunt diferiţi, puteţi întâmpina unele necazuri din această cauză. Da, se mai întâmplă. Puteţi să câştigaţi sau să pierdeţi.

Totuşi, una e laşitatea şi alta – lipsa de judecată şi „exagerarea". Multor oameni li se pot spune lucruri neplăcute, dar adevărate, despre greşelile lor, fără consecinţe speciale pentru cel care le spune.

Trebuie numai să reflectezi bine pentru a face acest lucru cu tact şi politeţe. Gândiţi-vă la aceasta, merită! Vă ajută nu numai în internat, dar şi în viaţa „din afara internatului".

Unii oameni (mai tineri sau mai în vârstă) citind aceste lucruri îşi spun, desigur: „Frumoase cuvinte! Bine, bine, dar cum să încetezi a te mai teme? Oare în general poţi face aceasta dintr-o dată?" Alţii pot adăuga: „De ce tocmai eu să încerc?!"

Nu, desigur, nu eşti obligat. Laşitatea este o însuşire umană, deşi nu este apreciată deloc pozitiv. Curajul nesăbuit este de asemenea o însuşire a omului, ca de altfel şi calitatea de a fi cumpătat. Numai că aceasta din urmă este cel mai greu de dobândit.

Principiu general

În viaţa socială (la internat, la cămin, la şcoală, printre tineri şi bătrâni, oriunde şi oricând) poţi rezolva multe conflicte şi soluţiona numeroase probleme dificile **temându-te** mai puţin şi reflectând, gândind ceva **mai mult.** Acesta e un lucru mai greu – dar realizabil.

În scopul adoptării unei atitudini adecvate obţinerii unei bune organizări a muncii intelectuale, desfăşurate într-o comunitate, iată câteva indicaţii „tehnice":

Primul punct tehic: regulamentul

Este bine ca în camera în care locuiţi să vă stabiliţi singuri un regulament nu prea rigid. În schimb, unele norme trebuie strict respectate. Dintre acestea fac parte, în primul rând, **orele de lucru şi cele de linişte.** La urma urmelor, învăţătura este preocuparea voastră principală, independent de faptul că ea vă place sau nu. Trebuie să recunoaşteţi aceasta. Poate numai dacă cineva nu vrea să termine şcoala...

Într-un regulament bine alcătuit trebuie să fie fixate clar orele de activitate în liniște. **Voi înșivă** trebuie să aveți în vedere, să respectați acest lucru. Căci în joc se află interesul vostru personal, și anume acela de a obține rezultate bune la învățătură, de a putea să lucrați mai repede și mai bine.

Al doilea punct tehnic: „șeful sălii de lectură"

De cele mai multe ori când vă pregătiți lecțiile la sala de lectură, educatorul sau pedagogul veghează pentru menținerea ordinii și liniștii în timpul afectat învățării.

Întrebare: oare, în afară de profesor sau pedagog, nu poate îndeplini această funcție **cineva dintre voi?** Desigur, poate fi cineva dintre voi care se bucură de **autoritate deosebită,** de a cărui sau de a cărei părere țineți seama, din diferite motive, cineva pe care îl respectați, îl simpatizați, sau de care chiar vă temeți puțin.

De ce propun tocmai o soluție de acest gen? Să fim sinceri, fiecare știe de altfel acest lucru: unii profesori și pedagogi se bucură în rândul vostru de o oarecare autoritate, alții – mai puțin. Dacă de ordinea la sala de lectură se îngrijește un profesor care are autoritate, pe care îl respectați, îl îndrăgiți (sau de care poate că vă și temeți?) – totul „merge". Dacă dacă ordinea din timpul orelor de studiu la sala de lectură este supravegheată de un cadru didactic sau pedagog cu o autoritate mai mică, problema se prezintă ceva mai rău. Uneori chiar mult mai rău. Pur și simplu – e dezordine. De acest lucru aveți voi grijă. Deși nu sunteți obligați...

Există așadar, o legătură strânsă între menținerea ordinii și autoritate.

De aceea, e bine dacă în afară de profesor sau pedagog există și „un șef de sală de lectură": recrutat dintre voi. Cel care se bucură de o autoritate reală, „neconfecționată", în rândul majorității voastre. El reușește să se descurce cu cei „neascultători"... În mod sigur.

Nu ați putea discuta această problemă la ședința consiliului de conducere la care sunteți reprezentați?

Al treilea și ultimul punct tehnic: de ordin organizatoric

A – repartizarea locurilor pentru învățat; *B* – ajutorul reciproc.

A. Ar fi bine dacă în întregul internat sau cămin – nu numai în camera voastră – ar fi fixate anumite ore și locuri pentru rezolvarea **temelor pentru acasă.** În aceste ore trebuie să se respecte în mod obligatoriu liniștea. Atunci este mult mai ușor să găsești un loc liniștit pentru învățat nu numai la tine în cameră, unde la aceeași masă

trebuie să stea deseori câteva persoane, dar şi în diferite „unghere", în diferite locuri din internat sau din cămin. Atunci, în orele de lucru respective (să spunem, de exemplu: 16-19), în aceste locuri va domni liniştea de care se vor îngriji persoanele de serviciu desemnate în acest scop. Aşadar, se poate învăţa mai uşor în multe locuri – nu numai în camera ta şi nu numai la sala de lectură.

În unele internate şi cămine din ţară şi străinătate această problemă este rezolvată tocmai în acest fel.

Înţeleg că rezolvarea ei şi decizia nu depind de voi în acest caz. Dar oare nu puteţi face, pur şi simplu, o propunere în acest sens?

Dar cum stau lucrurile cu **învăţarea cu glas tare?** Mult mai prost. Pentru că, de exemplu, dacă ar fi rezervată o cameră specială pentru învăţarea cu voce tare, ar fi imposibil de învăţat din cauza zgomotului. În acest caz e greu să dai o indicaţie reală, care să aibă şanse de reuşită. Poate numai aceea de a învăţa cu glas tare în curte în lunile când e cald, iar în cele friguroase – de a citi o poezie sau un text ceva mai încet pe coridor. Cred că voi înşivă dacă o să vă gândiţi veţi găsi o anumită soluţie. Cunoaşteţi doar mult mai bine decât mine situaţia voastră concretă. Asta e clar!

B. Despre ajutorul reciproc se vorbeşte foarte mult şi foarte frumos. Numai că se uită un lucru: pentru ca acest ajutor să dea roade trebuie să-i dorească (subliniez clar: să-i dorească) **ambele părţi** – şi cel care este ajutat, şi cel care ajută.

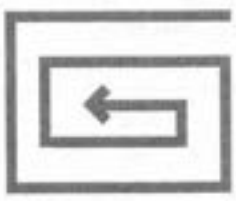
La internat sau cămin sunt, într-adevăr, condiţii foarte bune pentru a vă ajuta reciproc la învăţătură. Încercaţi şi veţi constata cât e de greu să înveţi pe cineva! Veţi înţelege mai bine necazurile şi dificultăţile pe care le întâmpină profesorii voştri.

Pe cei care vor să-şi ajute colegele sau colegii la învăţătură (dacă şi colegele sau colegii respectivi vor acest ajutor) îi sfătuiesc să reflecteze asupra câtorva puncte pe care le voi enumera mai jos:

1. Studiaţi atent în ce mod vă învaţă acel profesor despre care majoritatea dintre voi spune: „Minunat profesor!" Notaţi-vă observaţiile făcute. Cum explică el? Cum pune întrebări? Acest lucru este foarte important.

2. Cât mai repede posibil, chiar de la început, orientaţi-vă care sunt părţile slabe ale „elevului" vostru. Adică: nu e vorba numai despre ceea ce nu ştie el sau ea, ci şi despre posibilităţile de învăţare ale lui (sau ale ei). Ce îl interesează? Tocmai acest lucru trebuie să ştie, în primul rând, un bun profesor. Iar voi, ajutând pe cineva la învăţătură, îndepliniţi rolul de profesor.

3. Înarmaţi-vă cu răbdare! Aceasta înseamnă: nu cereţi prea mult şi prea repede, nu fiţi apodictici. Acestea sunt cele mai frecvente greşeli ale „celor care ajută". Dar... **cereţi** două lucruri: **muncă şi bunăvoinţă.** În caz contrar, nu puteţi ajuta prea mult. În primul rând, însă, cereţi concentrarea atenţiei din partea celui pe care îl ajutaţi la învăţătură. Şi – pregătiţi-vă puţin pentru „lecţie". Aşa cum procedează un bun profesor.



Organizarea timpului

Desigur, acest titlu nu are sens! Este numai o expresie convenţională, prescurtată. Pentru că timpul nu poate fi organizat! Pot fi organizate numai unele activităţi care se desfăşoară într-un timp anumit. Vorbind mai precis: mă refer aici la **planificarea** acestor activităţi, întrucât buna organizare depinde, în primul rând, de un plan bun, posibil de realizat. După cum ştim cu toţii, tocmai cu acest lucru avem cele mai mari necazuri.

Capitolul despre organizarea timpului este scris în special la rugămintea elevilor de liceu, mai ales a celor din primele clase, cărora într-adevăr le e greu să-şi ordoneze „viaţa liceală"...

Iată cum ar arăta programul unei zile „încărcate": lecţii multe, din ce în ce mai multe, apoi mai trebuie să dai o mână de ajutor şi acasă; acum tocmai a telefonat Barbara, trebuie să discuţi cu ea (20 de minute!); o să vină Janek să împrumute o carte, o să mai stea puţin (o jumătate de oră!); s-a rătăcit pe undeva caietul de matematică, trebuie să-l găseşti (15 minute!); la ora opt vrei să vizionezi un film la „video" împreună cu un coleg; după-amiază mă duc la patinaj; este ziua când urmăreşti un program interesant la televizor; ai uitat ce temă ai la limba franceză, pentru că la oră nu ţi-ai notat şi trebuie să treci pe la Ştefan să afli (40 de minute!)... Câte ore are o zi şi o noapte? – 28?! Sau chiar 30?! Câte ore se pierd în zadar?

Rezultatul? În loc de nota opt sau nouă primeşti patru sau cinci; nu înţelegi lecţia la matematică sau fizică (iar aceasta atrage după sine alte „necazuri"); copiezi în clasă, lucrezi până în ultima clipă, te grăbeşti, te grăbeşti, te grăbeşti...

Oare există vreo soluţie pentru a ieşi din această situaţie? Există una, dar e dificilă: „organizarea timpului". Uneori se întâmplă să existe numai soluţii dificile, dar e mai bine să le avem pe acestea decât să nu dispunem de nici una. De altfel, mulţi oameni au dificultăţi mari cu organizarea timpului propriu, cu planificarea acestuia, începând de la elevi şi terminând cu profesorii universitari. De ce?

Gândeşte-te: ai de planificat funcţionarea unui „mecanism" foarte complicat – mecanism numit **om!** În acest caz, acel om, acel „mecanism" foarte complicat pe care nu-l cunoşti... eşti tu. Da! Din păcate!

Înţeleg că e un lucru ciudat: persoana proprie i se pare fiecăruia atât de apropiată, atât de „familiară", de plăcută şi cunoscută.

Şi totuşi această persoană – adică pe tine însuţi – te cunoşti, în general, foarte puţin...

Esenţial rămâne însă faptul că aproape în orice moment, chiar fără să ne dăm seama, planificăm mereu într-un anumit mod ceea ce vom face peste o oră, peste două ore sau peste cinci minute. Aceasta nu înseamnă însă că aceste planuri sunt realizate întotdeauna întocmai. În funcţie de împrejurări, ele sunt foarte des schimbate, completate, corectate.

Aşadar, dacă tot ne planificăm cumva vrând-nevrând activitatea, oare nu e mai bine să facem aceasta într-un mod mai conştient şi mai eficient? Ţinând seama însă de titlul cărţii, voi vorbi aici numai despre o asemenea planificare sau organizare a timpului care are legătură cu problema „cum să înveţi?"... Deseori se spune – şi pe drept cuvânt – că baza unei organizări bune şi eficiente a timpului este:

PROGRAMUL DE ACTIVITĂŢI

Pentru a planifica în mod adecvat, adică cu pricepere, timpul propriu trebuie:

a) **să vrei** să-l planifici,

b) **să ştii** cum să-l planifici.

Presupun că vreţi un asemenea lucru. Să vedem însă cum anume?

Odată, când aveam foarte mult de lucru şi foarte puţin timp, mi-am făcut un program de activităţi pentru o lungă întreagă. Am calculat exact când şi câte ore voi lucra, cât mă voi relaxa, câte ore voi dormi, am prevăzut timpul necesar pentru toaleta de dimineaţă şi seară, pentru gimnastică, sport... Această alcătuire a programului mi-a luat două zile şi..., deşi mi-e ruşine să recunosc, efectul nu a fost cel aşteptat! Am reuşit, desigur, să termin ce mi-am planificat, nu am uitat nici de sport, dar – în cu totul alte ore, în alte zile decât prevăzusem eu în planul meu întocmit cu grijă! De ce? În ce a constt greşeala mea?

Greşeala mea a constat în faptul că îmi alcătuisem un plan lunar **foarte exact.**

Enumăr deci numai cele mai importante indicaţii care îţi pot fi de folos la alcătuirea planului:

1. În nici un caz nu programa prea multe activităţi în cursul unei singure zi. Planurile de acest tip sunt foarte greu de întocmit şi – în general – irealizabile.

Planifică numai acele lucrări pe care trebuie să le realizezi neapărat la termenul respectiv. De exemplu: pregătirea pentru lucrarea de control, pentru un răspuns important, pentru examen, sau a unor lecţii importante, recapitularea materiei uitate.

2. Dacă poţi, planifică „cu rezervă", adică lasă întotdeauna 10-20% mai mult timp pentru realizarea activităţii respective decât timpul pe care-l consideri necesar. Acest lucru este absolut necesar, deoarece activitatea omului se deosebeşte de cea a maşinilor prin faptul că ritmul şi intensitatea ei sunt variabile, iar aceste schimbări nu pot fi prevăzute. Planul nu trebuie să fie deci „încordat". Deseori se uită acest lucru!

3. Ştii ce trebuie să realizezi? Pentru a alcătui un plan real trebuie să cunoşti exact:

a) ce ai de făcut în ziua sau în săptămâna respectivă;

b) cu ce rapiditate lucrezi în timpul învăţării la diferite obiecte.

În privinţa punctului „*a*", problema este clară, necesitând numai o gândire corespunzătoare şi priceperea de a selecta activităţile mai importante de cele mai puţin importante. Referitor la punctul „*b*" – merită să măsori în decursul câtorva zile timpul necesar pentru învăţarea anumitor capitole la diferite obiecte, iar apoi calculează media pentru fiecare obiect. O indicaţie utilă, deşi rar aplicată.

Poţi face o apreciere „din ochi", dar ţine minte: apreciază lăsând o anumită rezervă, pentru că nu întotdeauna lucrăm la fel de eficient. Dacă nu vei respecta recomandările de la punctele „*a*" şi „*b*" – nu mai alcătui nici un plan. Pentru ce? Nu are rost. Acesta ar fi un plan nereal, care mai mult te-ar împiedica, decât te-ar ajuta.

4. Alcătuind planul, trebuie să ai înaintea ochilor nu persoana care ar trebui să fii (sau eşti uneori), ci persoana ta aşa cum se prezintă ea, în general, în fiecare zi. (Aici este necesară o justă autoapreciere.) Acest lucru este foarte greu! Şi tocmai de aceea este atât de greu să se elaboreze planul activităţii proprii, pentru că foarte des planificăm timpul cam la modul „ideal". Dar cine din noi este perfect?

Merită însă să nu uităm că nerealizarea planului – mai ales a planului pe care singuri ni l-am făcut – scade mult încrederea în forţele proprii.

5. Notează pe o foaie de hârtie observaţiile privind „planurile săptămânale", alături de planul lunar. Dacă ai realizat planul săptămânal, scrie dedesubt: *Am realizat planul foarte bine*. Da, da, scrie acest lucru foarte clar, pentru că ajută într-adevăr. Dacă nu ai efectuat planul, scrie pe scurt cauzele.

6. Munca este obositoare (ce mare noutate am spus!), mai ales cea încordată. Deci, deşi trebuie să planifici numai activităţile absolut necesare, **planifică şi odihna!** Pentru mulţi dintre noi viaţa e foarte grea, dar cu un asemenea „plan care să includă şi odihna", ea devine dintr-o dată ceva mai senină...

O bună organizare a timpului este legată nu numai de priceperea de elaborare a planului, ci şi de multe alte aspecte. Acestea sunt:

1. Capacitatea de a renunţa la ceva.
2. Disponibilitatea de a efectua activităţile corespunzătoare la timpul potrivit.
3. Folosirea metodelor adecvate în funcţie de genul de activitate.
4. Condiţiile externe corespunzătoare.
5. Pregătirea psihică.

TREBUIE SĂ ŞTII SĂ RENUNŢI

Vă miraţi de ce am pus pe primul loc o noţiune care se leagă, în general, de tristeţe, de lipsa de activitate, de despărţire? Un om „resemnat" ni-l imaginăm, în general, astfel: trist, nu-l bucură nimic, nu-i vine să facă nimic, nu se aşteaptă la nimic bun...

Să privim însă această noţiune din alt unghi, lipsit de aceste culori întunecate. Căci priceperea ta de a renunţa la efectuarea anumitor acţiuni constituie baza organizării corespunzătoare a timpului. Mai ales atunci când timpul este limitat şi sunt foarte multe treburi de rezolvat.

Trebuie să reflectezi asupra următoarelor chestiuni:

– Care dintre aceste treburi sunt pentru tine cele mai importante? Și de ce tocmai acestea, și nu altele? Pe care dintre ele trebuie să le faci neapărat?

– Ce activități sunt ceva mai puțin importante? **Care vor fi urmările dacă nu vei realiza anumite activități?**

Te-ai gândit? Da, știu, acest lucru e greu! E greu pentru că trebuie să-ți dai seama în mod clar de ceea ce vrei în „această etapă" a vieții. Ce vrei **să realizezi** în primul rând?

Totuși acest gen de renunțare – renunțarea la desfășurarea activităților mai puțin importante (deși plăcute!) în favoarea celor mai importante (deși uneori mai puțin plăcute...) – nu are nimic comun cu tristețea sau lipsa de activitate. Dimpotrivă, contribuie la desfășurarea unei munci mai eficiente într-o **anumită direcție.** În care anume? Aceasta depinde de tine.

Desigur, omul nu este un robot: el dorește să se distreze, să se odihnească, să iubească. În ce măsură, într-o situație dată, acest lucru te ajută, și în ce măsură te împiedică în realizarea scopurilor? Gândește-te. Dacă te împiedică – gândește-te dacă nu poți să renunți la aceasta. Căci dacă nu vei renunța în mod **conștient,** se poate întâmpla ca la un moment dat să fii obligat să renunți tocmai la realizarea acelor activități care sunt cele mai importante.

Dacă am folosit aici cuvântul „renunțare", și nu „alegere", am făcut acest lucru în mod intenționat: am dorit să subliniez cât mai clar faptul că pentru a alege ceva, trebuie să renunți la altceva.

În încheierea acestui fragment – o chestiune din domeniul matematicii: cu 3 000 de zloți nu poți cumpăra șapte lucruri diferite, dacă valoarea fiecăruia dintre ele, luate separat, este de 1 000 de zloți. Cât de des însă vrem să facem acest lucru! Câteodată, chiar reușim! Cum? Pur și simplu, realizând mai repede, dar la fel de bine, anumite activități. Despre aceasta voi scrie în fragmentele următoare.

ACTIVITATE POTRIVITĂ LA TIMPUL POTRIVIT

„Totul la timpul său" – spune proverbul. Da, așa este! De exemplu, dacă te vei apuca să-ți pregătești lecțiile imediat după ce te întorci de la școală, în majoritatea cazurilor vei lucra mai mult timp până să-ți însușești materialul respectiv, decât atunci când între lecțiile de la școală și cele pe care le pregătești acasă vei faci o pauză de câteva oare. Alt exemplu: dacă simți că la un moment dat „merge bine" scrierea unei lucrări, dar tu tocmai atunci consideri că trebuie să faci altceva, deși nu e neapărat necesar, atunci... „inspirația creatoare" trece, iar peste o oră sau două aceeași lucrare îți va lua mult mai mult timp, fără a mai vorbi de faptul că probabil o vei scrie mai prost. Al treilea exemplu: o activitate fizică simplă, cum ar fi spălatul vaselor sau curățenia, o faci, în general, mai repede și mai bine dacă te apuci de ea în pauza dintre două activități intelectuale. Iar munca intelectuală care solicită concentrare se desfășoară mai bine, în general, după o scurtă activitate fizică.

PRINCIPIU GENERAL

Desfăşurarea alternativă a activităţilor intelectuale şi fizice contribuie în majoritatea cazurilor la efectuarea mai eficientă atât a unora, cât şi a celorlalte.

Totuşi, în cadrul „timpului în bloc" afectat activităţii intelectuale, îndeletnicirile fizice nu trebuie să ocupe mai mult de 1/4-1/6 din timpul dat. Dacă lipseşte însă acest „timp în bloc" şi-ţi faci lecţiile „pe apucate" – aceasta se întâmplă la elevii care fac naveta sau la cei care au condiţii grele acasă – poţi, de asemenea, să lucrezi repede numai dacă reuşeşti să-ţi concentrezi destul de puternic atenţia în timpul lucrului. Printr-o mare concentrare a atenţiei, munca desfăşurată în **intervale scurte de timp** dă rezultate bune atât sub aspectul rapidităţii de lucru cât şi al efectului acestuia. Dealtfel, despre acest lucru am mai scris.

Aşadar, nu este lipsită de importanţă fixarea **succesiunii** diferitelor activităţi, precum şi a perioadei din cursul zilei în care le efectuezi.

1. În majoritatea cazurilor vei rezolva mai repede o problemă care solicită gândire (sau înţelegere, ceea ce este tot gândire) în orele de dimineaţă. Însă cu condiţia ca în ziua precedentă să fi luat cunoştinţă exact şi cu atenţie de conţinutul problemei respective.

2. În schimb, în general, vei asimila mai repede lecţiile bazate pe memorare seara, ca ultimă activitate intelectuală în ziua respectivă. În ziua următoare, textul trebuie repetat. (Îţi mai aminteşti de indicaţiile din capitolul *Secretul memoriei bune?*)

3. Observaţiile de mai sus se referă la toţi elevii. Fiecare dintre voi, însă, lucrează din punct de vedere intelectual foarte eficient în anumite ore ale zilei. Unii lucrează cel mai bine dimineaţa, alţii între orele 17-20. Aceasta depinde de mulţi factori. Încearcă să observi când lucrezi tu cel mai bine sub aspect intelectual. Străduieşte-te să-ţi pregăteşti lecţiile cele mai grele tocmai în acel timp.

METODE CORESPUNZĂTOARE ÎN FUNCŢIE DE GENUL DE ACTIVITATE

Mă voi referi pe scurt la acest punct, fiindcă despre metode am scris deja în mai multe capitole ale cărţii. Aşadar, poate aţi observat cândva cum înaintează pe apă un canotor îndemânatic şi unul neîndemânatic? Desigur – canotorul priceput merge mult mai repede şi deseori depune chiar un efort mai mic în acest scop. De ce? Ce întrebare lipsită de sens! Dar iată că nu-i chiar atât de lipsită de sens: de ce canotorul îndemânatic merge mai repede decât cel neîndemânatic? Răspuns: fiindcă şi-a însuşit în practică o metodă eficientă de a vâsli. Tocmai aceasta înseamnă a fi „îndemânatic".

Mai mult – în funcţie de forţa curentului apei şi a vântului, de înălţimea valurilor, în funcţie de faptul dacă merge în direcţia curentului sau împotriva lui, în direcţia vântului sau cu vântul în faţă – un canotor îndemânatic aplică diferite metode de vâslit. Mergând cu vântul în faţă, el foloseşte mişcările lungi ale vâslelor, înaintând de-a lungul curentului; vâsleşte mai des când se află pe un val înalt, puternic; „se

împinge" în vâsle când caiacul se află pe muchia valului... Un canotor neîndemânatic nu face aceasta, pentru că el abia şi-a însuşit **o singură metodă de vâslit** şi o aplică fără a ţine seama de condiţiile exterioare. Nu trebuie deci să ne mirăm că acest canotor merge mult mai încet.

Iar acum mutaţi toate acestea pe terenul muncii intelectuale şi... E clar? Oare într-adevăr e clar? Greutatea constă în faptul că în activitatea fizică se vede dintr-o dată dacă cineva aplică o metodă nepotrivită, adică puţin eficientă: pot fi observate imediat acele mişcări izbitor de neajutorate. În activitatea intelectuală, aproape totul se desfăşoară „în interior"; nu se văd „mişcările" creierului, aşa cum se văd cele ale corpului. Şi de aceea unor oameni le e foarte greu să înţeleagă ce rol important îndeplineşte în activitatea intelectuală o metodă adecvată, aleasă în funcţie de genul de muncă şi de condiţiile exterioare. În acest caz această activitate poate fi efectuată cu mult mai repede decât folosind o metodă nepotrivită.

Astfel, de exemplu, folosind aşa-numita „metodă combinată" (memorare totală şi parţială) a învăţării poeziilor, precum şi pauzele corespunzătoare în timp, vei învăţa poezia mult mai repede decât „tocind-o" pe strofe şi nefăcând pauze. (Am scris acest lucru în capitolul *Beau, petrec şi trag din pipe...*) Această metodă poate fi, desigur, schimbată în funcţie de condiţiile externe.

Şi dacă vă miraţi de ce repet acelaşi lucru de atâtea ori, vă voi explica: iată, din multe scrisori ale elevilor care aplică metodele cuprinse în această carte, precum şi din cercetările profesorilor care recomandă elevilor folosirea acestor metode rezultă că metodele date de mine sunt aplicate puţin prea „rigid" şi de aceea în unele cazuri nu dau rezultatele scontate.

Una din tainele succeselor oamenilor care reuşesc să realizeze într-un timp stabilit dinainte mai multe activităţi bine efectuate este aceea că ei execută activităţile planificate nu numai la timpul potrivit, dar şi în condiţii corespunzătoare (externe şi interne). Condiţiile interne joacă însă un rol mai mare decât cele externe.

CONDIŢIILE EXTERNE CORESPUNZĂTOARE

În activitatea de zi cu zi nu ne dăm seama cât de repede realizăm acele acţiuni pentru care pregătim din timp, în mod corespunzător, mediul exterior (adică obiectele care ne vor fi necesare) şi pentru care ne pregătim noi înşine. În general, nu e vorba aici de pregătirea unei singure activităţi date, ci de aşa-numita pregătire „complexă", necesară pentru efectuarea unui ansamblu de activităţi.

Astfel, de exemplu, o bucătărie bine „organizată" constituie tocmai o pregătire perfectă pentru rezolvarea rapidă a unei serii de activităţi: gătitul, curăţatul legumelor, spălatul vaselor etc. Mult mai mult durează aceste treburi într-o bucătărie prost organizată, în care trebuie să „te învârteşti" tot timpul, să cauţi lucrurile necesare, pentru că nici unul nu se află la locul său. Unele fete ştiu foarte bine acest lucru! Rezolvarea fiecărei activităţi durează, desigur, mai mult numai cu câteva zeci de secunde... Dar înmulţiţi aceste secunde cu numărul de activităţi pe care le efectuaţi!

Iată următorul exemplu – de data aceasta negativ – din domeniul muncii intelectuale.

Penarul... sigur, din nou a dispărut! Mamă, nu ai văzut cumva penarul meu? Oh, uite-l! Dar înăuntru nu e nimic... Unde am putut să pun pixul? Marta, unde e pixul? Dar cartea de engleză nu ai văzut-o? În sfârşit, iat-o!

Până la urmă toate se găsesc. Numai că... toate acestea ne răpesc timp! Dacă am sta să calculăm... Singuri v-aţi mira. Dar n-am timp de aşa ceva! Mă înţelegeţi, nu?

De obicei, nu luăm în consideraţie cele zece, cincisprezece sau câteva zeci de secunde care se tot adaugă... până ce formează o oră. Problema e simplă şi, în principiu, general cunoscută.

Obiectele pe care le vom folosi şi care ne vor fi necesare în activitatea noastră trebuie să fie pregătite şi să se afle la locul corespunzător. Cum arată acest lucru în cazul activităţii intelectuale?

1. Fiecare obiect care serveşte muncii trebuie să-şi aibă locul său stabil, cât mai accesibil cu putinţă.

2. Obiectele care servesc la realizarea activităţii date (cărţi, atlas, creioane, rigle etc.) trebuie să se afle în raza mâinii înainte de a începe munca. Dacă este loc puţin, ele pot fi aşezate chiar pe podea. Căutarea acestor obiecte în timpul lucrului duce la pierderea de timp, precum şi la dispersarea atenţiei tocmai atunci când aceasta trebuie să fie concentrată. Împrăştiind atenţia, efectuăm activitatea respectivă **mai încet.**

3. **Pauzele** în timpul lucrului pot fi folosite, printre altele, pentru a aşeza la loc unele obiecte care au fost necesare anterior şi pentru a le pregăti pe cele indispensabile activităţilor ulterioare. Acest mod de valorificare a pauzelor uşurează abordarea activităţii imediat următoare.

4. Aproape în fiecare activitate – inclusiv în cea şcolară – există obiecte care sunt necesare aproape tot timpul (stiloul sau pixul, creionul, rigla, hârtie de scris etc.). Toate aceste obiecte des utilizate trebuie să aibă „un înlocuitor" (un stilou sau pix de rezervă, creion, linie) în eventualitatea defectării sau pierderii lor.

Problemele de mai sus sunt mărunte în aparență, însă deseori lucrurile neesențiale sunt mai importante decât se crede în general, deoarece ele influențează, printre altele, asupra desfășurării mai lente sau mai rapide a întregii activități.

În afară de aceasta:

• Lucrând într-o încăpere cu cât mai mult oxigen, vei efectua mai repede (în mod sigur) o activitate intelectuală decât atunci când în cameră e o atmosferă înăbușitoare. Acesta este o cerință subapreciată, dar foarte importantă.

• Mult mai repede vei lucra (în general) în liniște decât în zgomot. De asemenea, vei lucra mai repede (în majoritatea cazurilor) atunci când nici o intervenție din afară – mișcare, sunet, prezența sau apropierea altor oameni – nu te va deranja în procesul de concentrare a atenției. (Am scris despre aceasta în capitolul *Cum să înveți în aglomerație?*)

• Vei lucra mai repede pe un scaun decât lungit, comod pe canapea sau într-un fotoliu moale.

• Vei lucra mai eficient la o lumină corespunzătoare – sursa de lumină artificială să se afle în partea stângă, puțin în spate, cu un bec de 25-40 W – decât la o lumină nefavorabilă (prea slabă sau așezată într-un loc inadecvat).

PREGĂTIREA PSIHICĂ

Ce înseamnă aceasta? Înseamnă că o foarte mare importanță are dispoziția cu care te apuci de lucru. Cred că Ana din clasa a VIII-a, pe care o cunosc, nu este o excepție. Iată lista activităților efectuate de ea între afirmația „acum îmi voi face lecțiile" și începerea lucrului:

1) lectura ziarului;
2) ascuțirea creionului;
3) răsfoirea unei reviste;
4) examinarea unor fotografii;
5) consumarea unei tartine;
6) puțină joacă cu câinele;
7) o scurtă ceartă cu sora;
8) o convorbire telefonică mai lungă cu o colegă.

Și apoi exclamă iritată: „Eu nu mai am timp!" Desigur, nici eu nu aș mai avea.

Uneori, mai ales la fetele sau băieții de o vârstă mai mare, rezolvarea uneia sau a câtorva activități diferite imediat înainte de începerea muncii intelectuale capătă caracterul unui „ritual" – de care nu se pot lipsi. Într-adevăr?

Pregătirea psihică constă în depășirea aversiunii generale în rândul majorității oamenilor față de efort, mai ales față de efortul intelectual. Așadar, ea constă în învingerea unei rezistențe, a unei împotriviri. Pur și simplu, mă refer aici la faptul de a **vrea** să faci în momentul respectiv ceea ce, într-un fel sau altul, tot **trebuie** să faci. Evident că **amânăm** acea clipă neplăcută a începerii lucrului, efectuând diferite treburi mărunte, mai plăcute.

În genere, nici nu ne dăm seama de acest lucru. În schimb, fără să ne dăm seama, se pierde în felul acesta un timp preţios! Acesta e cuvântul: „se pierde".

PRINCIPIU GENERAL

Dacă reuşeşti „să te convingi" şi să-ţi îndrepţi propriile gânduri şi sentimente în direcţia realizării imediate, fără amânare, la timpul respectiv, a ceea ce ai planificat, eşti, evident, în avantaj.

Câştigi „partida cu tine însuţi". Şi mai mult timp. Deseori chiar mult mai mult.

Îţi prezint mai jos (pentru a alege) câteva indicaţii în legătură cu modul în care poţi să intri cât mai repede în „dispoziţia de lucru", adică cum să vrei să faci la timpul potrivit ceea ce trebuie să faci.

1. Încearcă să începi să înveţi la obiectul la care îţi e cel mai uşor, care te interesează cel mai mult. De câteva ori mai repede faci un lucru atunci când te interesează, când îţi place, decât atunci când nu prezintă nici un interes sau când lucrezi numai „pentru notă".

2. Nu, nu, nici cel de-al doilea obiect nu este deloc atât de greu! Şi nici atât de plictisitor cum îţi se pare. Foarte mult depinde de ceea ce gândeşti tu despre munca ce te aşteaptă, cu ce ochi o priveşti.

3. De ce crezi că dacă începi un lucru trebuie să munceţi continuu până îl termini! Fă o pauză! Îmbină munca respectivă cu o activitate mai uşoară! Mult mai repede te ve apuca de o activitate dificilă ştiind că vei lucra intervale de timp mai scurte.

De asemenea, vei lucra mult mai repede, din punct de vedere intelectual, când eşti odihnit, decât atunci când eşti obosit. Cel mai mult oboseşti atunci când te ocupi o perioadă mare de timp de acelaşi gen de muncă. Întrerupe! Schimb-o cu alta!

4. Mult mai repede rezolvi activităţile intelectuale când eşti într-o dispoziţie bună. Starea de uşoară tensiune cu tendinţe spre calm este cea mai potrivită în accelerarea ritmului de muncă intelectuală.

5. Ai încercat vreodată să-ţi acorzi singur un premiu? Unor oameni autopremierea le face bine. Aşa cum ar spune Alice din Ţara Minunilor: trebuie să-ţi răsplăteşti sentimentele pentru ca ele să te asculte.

6. În afară de aceasta, când vei cunoaşte plăcerea înfrângerii propriilor împotriviri..., prin isteţime şi forţă, plăcerea va fi deosebită.

Dacă vei dori să te foloseşti în „programul tău zilnic" de indicaţiile date mai sus, va trebui să le revezi de câteva ori, la un anumit interval de timp. În caz contrar, o să le uiţi repede.

Da – ritm, ritm, ritm... Din păcate, nu-i altă soluţie. În orice caz, până acum. Totuşi, în pofida aparenţelor, acest concurs va fi câştigat de cel care reuşeşte, din când în când, măcar pentru o clipă, să asculte puţină muzică, să privească seara sus pe cer Carul Mare şi Steaua Polară atât de strălucitoare.

Vă temeţi de examene?

Am văzut cum se pregătea pentru examene Staszek, un cunoscut de-al meu mai tânăr: el dorea să facă de toate... într-o succesiune stabilită de el. Adică: să înveţe puţin la istorie, apoi să facă antrenament la sărituri sau să vadă un film, după care să repete la algebră, să meargă la ştrand, apoi să facă conspecte, din nou să se recreeze jucând volei şi... cu vreo săptămână înainte de examene să repete întreaga materie de la început până la sfârşit.

Pur şi simplu, Staszek dorea ca pregătirea pentru examene să nu-i stânjenească obişnuitele distracţii şi antrenamentele sportive.

Fiecare dintre voi va recunoaşte – şi eu recunosc – că această dorinţă are mult farmec... dar, din păcate... practic pregătirea pentru examene nu se poate face astfel.

Staszek s-a arătat surprins când i-am propus să-şi modifice „stilul" propriu adoptat.

Nu trebuie să consideri că pregătirea pentru examen îţi va perturba programul activităţilor sportive şi recreative, ci din contră ele au rolul de a stimula randamentul unei bune pregătiri.

În cazul în care eşti animat de dorinţa de a lua examenul bazându-te pe propriul tău merit, şi nu pe „baftă" sau „noroc", citeşte cu atenţia cuvenită acest capitol, destinat celor care tratează problema examenelor cu seriozitate.

Capitolul va cuprinde subcapitole care vor lămuri următoarele întrebări:

I. Cum să te pregăteşti pentru examene?

II. Cum să susţii examenele?

III. Cum să susţii examenul de bacalaureat?

Se ştie că una este pregătirea pentru examene şi altceva susţinerea acestora, adică acea stare când te afli în faţa comisiei şi răspunzi, sau dai o probă scrisă în clasă. Aceste două lucruri, deşi diferite, sunt strâns legate între ele. (Am vorbit deja despre aceasta în capitolul *Cum să răspunzi la lecţie?*)

CUM SĂ TE PREGĂTEŞTI PENTRU EXAMENE?

Să începem cu afirmaţia că examenul este, de fapt, o verificare a ceea ce ştii...

A, tocmai a ceea ce ştii? Oare ştii să răspunzi? De la răspunsul pe care trebuie să ţi-l dai singur la această întrebare foarte importantă trebuie să începi pregătirea pentru examene. Aceasta este prima etapă.

Prima etapă

Orientează-te asupra a ceea ce ştii şi ce nu ştii, în primul rând, pentru a nu recapitula totul, pe rând, întrucât aceasta nu are sens şi îţi ia prea mult timp. Stabileşte, de asemenea, care este gradul în care „ştii" şi cel în care „nu ştii".

Te poţi orienta uşor făcând câteva zeci de fişe de hârtie de mărimea unui sfert de foaie de caiet. Pe fişe vei scrie întrebări din obiectul respectiv.

Atenţie: pe o fişă notează o singură întrebare!

Acum amestecă fişele, apoi trage, pe rând, câte una şi răspunde la întrebări. Dar sincer! Dacă reuşeşti să dai un răspuns bun la întrebarea pusă, notează un semn, în formă de cerculeţ, pe fişa respectivă, dacă răspunsul e ceva mai slab – un triunghi, iar dacă e foarte slab – un pătrat. (Evident, dacă vrei, semnele pot fi altele!)

Şi mai bine îţi va reuşi jocul acesta dacă îl vei juca cu un coleg sau cu o colegă. Alternativ – la fel ca şi la „practica răspunsurilor" – sunteţi „profesori" şi „elevi examinaţi". Numai că atunci fişele cu întrebări le ţine „profesorul", şi nu „cel examinat". Un joc splendid! Vi-l recomand cu căldură!

Când „ai răspuns" la toate fişele, îţi dai bine seama ce ştii şi ce nu ştii. În timpul recapitulării rezervi deci cel mai mult timp pentru materia sau capitolul care cuprinde întrebările în dreptul cărora ai desenat un pătrat, ceva mai puţin pentru cele care sunt însoţite de triunghi, şi foarte puţin – celor cu cerculeţ.

Materia pe care o repeţi trebuie să o repartizezi în mod raţional. Raţional – înseamnă să o programezi astfel încât să nu te surmenezi, pentru că în acest caz nu vei reţine prea multe lucruri. Să fii convins!

A doua etapă

Fă-ţi un „plan de recapitulare".

Un asemenea „plan" este un lucru foarte bun! Foarte uşor se schiţează pe hârtie!

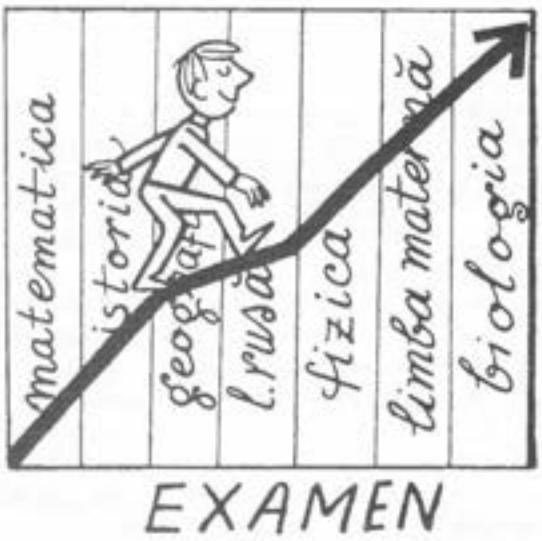
Dar pentru ca acest plan să te ajute în pregătirea examenului – şi te ajută foarte mult –, el nu trebuie să rămână numai pe hârtie. Trebuie să-l alcătuieşti astfel încât tu singur să-l poţi realiza.

La alcătuirea planului activităţii proprii ia în consideraţie ceea ce am vorbit în capitolul precedent despre organizarea timpului, precum şi următoarele consideraţii:

1. Cel mai bine este să începi pregătirea pentru examene cu două luni înainte de sesiune. Împarte aceste luni pe săptămâni şi gândeşte-te: ce vrei să recapitulezi în săptămâna respectivă? De exemplu: în prima săptămână repet la matematică şi istorie, în a doua – la geografie şi engleză etc. După ce ai reflectat îndeajuns, notează aceasta pe o foaie cu titlul: ***Plan.***

Observaţie: vei obţine cele mai bune rezultate dacă în cursul unei săptămâni vei recapitula concomitent două obiecte, dar care să contrasteze între ele. De pildă: matematica şi istoria; geografia şi engleza; fizica şi limba maternă.

2. Alcătuieşte de fiecare dată la începutul săptămânii respective un plan ceva mai exact: câte ore ai de gând să repeţi zilnic? Ce capitole?



Nu uita că cel mai bine este ca în primele trei zile ale săptămânii să înveţi materia „uitată" la un obiect sau altul, iar în cele trei următoare – să repeţi cele învăţate, în ordinea în care ai învăţat la obiectele respective în primele trei zile. În acest mod este incomparabil mai uşor să asimilezi şi să memorezi materia pentru examen. Recapitularea ar trebui să-ţi ia timp ceva mai puţin decât învăţarea propriu-zisă. Este bine ca o zi pe săptămână, în afară de duminică, să-ţi rămână liberă. Merită să ai o zi de rezervă.

3. **În fiecare zi, dimineaţa,** gândeşte-te: între ce oare vei învăţa pentru examen şi ce vei învăţa, la care obiecte, care capitole? Şi în ce fel vei învăţa? Gândeşte-te doar, reflectează asupra acestor lucruri dimineaţa, înainte de a merge la şcoală, nu nota nimic, dar – reflectează!

Şi mai bine ar fi să meditezi asupra acestor lucruri în seara zilei precedente – dacă nu eşti prea obosit! Un asemenea „plan zilnic în minte" dă foarte bune rezultate.

4. Rezervă o săptămână înainte de examene pentru revederea tuturor planurilor şi conspectelor pe care, desigur, le-ai făcut pe parcursul recapitulării materiei la obiectele de examen.

Etapa a treia

Cea de-a treia etapă în pregătirea examenelor constă în faptul de a nu face nimic, de a sta liniştit!

Adică: o zi înainte de fiecare examen nu mai repeta nimic, pentru că nu te mai ajută; dimpotrivă, poate fi dăunător. Cunoştinţele tale trebuie să dispună măcar de o singură zi pentru „a se sedimenta".

Dacă reuşeşti, este indicat să laşi chiar două zile libere, în care să nu mai înveţi sau să repeţi nimic.

Acestea sunt cele trei etape ale pregătirii pentru examene. Însă, pentru a putea să realizezi cu succes etapa a doua, adică „planul tău de recapitulare", trebuie să cunoşti şi tehnica repetării.

De fapt, dacă ai citit bine capitolul *Secretul memoriei bune*, ai aflat în ce constă aceasta. Fii bun şi mai citeşte-l o dată, pentru că ceea ce îţi voi spune acum va fi numai o completare a cunoştinţelor cuprinse în acest capitol.

Săgeata de mai jos indică pauza pe care trebuie să o faci acum înainte de a citi capitolul respectiv.

Aşadar, problema este absolut simplă: învăţând pentru examene, trebuie să aplici aceleaşi principii care ajută în procesul de memorare a materiei şcolare zi de zi. Prima şi cea mai importantă deosebire constă în faptul că trebuie să memorezi, să asimilezi părţi mari din materie, incomparabil mai mari decât în cazul pregătirii zilnice a lecţiilor.

A doua deosebire: din materia respectivă nu te întreabă în mod curent profesorul; acest lucru trebuie să-l faci singur sau împreună cu un coleg. A treia deosebire: în general, nu înveţi lucruri noi, ci numai repeţi, îţi reaminteşti lucrurile pe care cândva le-ai învăţat. Ultima deosebire: dacă nu înţelegi ceva, există o posibilitate mai mică de a ţi se explica acest lucru în clasă, întrucât materia respectivă a fost deja parcursă şi, probabil, – deşi nu întotdeauna! – profesorul nu va mai reveni la aceasta.

Ţinând seama de toate aceste deosebiri între pregătirea obişnuită a lecţiilor curente şi pregătirea pentru examene, îţi voi prezenta mai jos câteva puncte ale *Tehnicii recapitulării*, asupra cărora – după părerea mea – merită să reflectezi.

TEHNICA RECAPITULĂRII MATERIEI PENTRU EXAMENE

Punctul 1

Probabil, cea mai bună pregătire pentru examen o faci împreună cu un coleg sau cu o colegă. Nu uita însă că partenerul nu trebuie să fie deloc cel mai bun prieten al tău, ci un coleg cu care lucrezi foarte bine. Fiindcă ştii cum stau lucrurile, nu-i aşa? Cu cineva poţi să pescuieşti foarte bine, cu altcineva să joci mingea sau să te plimbi şi să discuţi despre sport, iar altcineva nu e bun nici la pescuit, nici pentru oricare alt mijloc de destindere, în schimb, cu acea persoană poţi să **înveţi** cel mai bine. În cazul de faţă, acesta este lucrul cel mai important.

Învăţând în doi, nu trebuie să lucraţi împreună tot timpul. Important este însă de a vă ajuta reciproc, de a vă explica problemele mai dificile, de a vă pune unul altuia întrebări. Foarte des se întâmplă ca fiecare dintre voi să fie „tare" la alt obiect. De aceea, pregătirea pentru examene în doi conduce, în general, la rezultate mai bune decât învăţarea de unul singur.

Punctul 2

Dacă la pregătirea lecţiilor nu trebuie să faci zi de zi neapărat planul fiecărui capitol, în schimb la recapitularea în vederea examenelor planul este absolut necesar. Pur şi simplu, pentru că acesta îţi uşurează mult munca! Apoi, când vei trece la recapitularea **întregii** materii, o vei repeta numai cu planul în mână. Planul este important şi pentru faptul că „îţi ordonează în minte" diferite cunoştinţe, iar această sistematizare a materiei ajută foarte mult mai ales atunci când cantitatea capitolelor este mare.

Pentru „planurile capitolelor" (respectiv conspecte) este bine să ai un dosar special. Planul fiecărui capitol trebuie făcut pe o foaie separată, pe care scrii sus titlul cărţii şi al capitolului respectiv. Într-o parte a foii este bine să laşi o margine, iar pe margine să notezi cu roşu acele lucruri pe care trebuie neapărat, dar neapărat să le reţii: date, denumiri geografice şi istorice, nume, diferiţi termeni din biologie, fizică, formule matematice etc.

Pe margine scrie numai acele lucruri fără de care nu poţi face nici un pas! De altfel, modul cum trebuie să faci planul capitolelor îţi este cunoscut pentru că am tratat deja această problemă. Acum repet numai, întrucât în pregătirea examenelor planul reprezintă una dintre cele mai importante cerinţe.

Punctul 3

Repetă materia pe părţi mari, în felul următor: împarte materia obiectului respectiv în câteva părţi mari, care formează împreună un singur întreg logic. În majoritatea cazurilor, o asemenea „parte" (în manualul de biologie, istorie, geografie sau matematică) va cuprinde câteva capitole.

Citeşte apoi în întregime cele câteva capitole şi abia după aceea repetă pe rând fiecare capitol, făcând totodată planul acestuia. Îndreaptă-ţi atenţia asupra cunoştinţelor pe care nu le stăpâneşti bine. Nu uita de fişele cu întrebări! În tot timpul recapitulării trebuie să le ai la îndemână, pentru că în acest mod îţi va fi clar în permanenţă ce ştii cel mai puţin şi deci ce va trebui să înveţi cu mai multă atenţie.

Punctul 4

În primele trei zile ale săptămânii, învaţă materia „uitată", iar în zilele următoare repet-o în ordinea în care ai învăţat. În timp ce înveţi, citeşte capitolul de două ori, fă un plan, uită-te pe hartă, priveşte desenele, fotografiile, apoi repetă cu voce tare. Dacă încă nu ştii bine, nu-i nimic, nu-i nimic, fă o pauză! Peste trei zile, repetă din nou.

După cele trei zile să nu începi însă să citeşti capitolul a treia oară, ci doar să-l repeţi – cu voce tare! Apoi, după ce ai repetat, uită-te pe plan şi citeşte-l încă o dată.

Aceeaşi materie trebuie să o repeţi periodic – numai cu planul în mână –, din două în două săptămâni. Pur şi simplu, în scopul fixării, trebuie să ţi-o reaminteşti pe scurt.

Punctul 5

Pentru recapitulare, în cursul unei săptămâni alege două obiecte, care, pe de o parte, contrastează între ele, iar pe de altă parte, unul dintre ele este un obiect „îndrăgit" de tine, iar celălalt, „neîndrăgit".

În general, acest lucru este ușor de realizat, deoarece deseori celor cărora le plac orele de limbă maternă și de istorie, nu le plac cele de matematică și de biologie, și invers. Desigur, știu, se întâmplă și altfel, dar mai rar.

Dacă vei alege obiectele astfel, încât unul dintre ele să fie „îndrăgit", iar celălalt „neîndrăgit", învățarea îți va merge mai ușor, fiindcă..., pur și simplu, vei putea să te gândești cu bucurie că imediat ce vei termina cu matematica care nu te atrage, vei trece la literatură, care îți place foarte mult sau... că imediat cum vei termina cu literatura care nu te captivează deloc, te vei ocupa de matematică, pe care o îndrăgești atât de mult. Fiecăruia ce-i place!

Punctul 6

Nu repeta, dacă nu înțelegi.

Înțelege! Atunci vei memora mai ușor, mai repede și mai temeinic. Pe de altă parte, neînțelegând, îți va fi greu probabil să răspunzi la întrebările puse la examen. Dar: cum să înțelegi ceea ce nu înțelegi? (Sfaturi detaliate vei găsi în capitolele: *Secretul memoriei bune; Calculează drumul pe care l-a străbătut piticul.*)

Aici voi prezenta în mod telegrafic două metode: prima dintre ele (A) îți este de folos atunci când ai ceva mai mult timp; cealaltă (B) – atunci când într-adevăr ești presat de timp și trebuie să te grăbești.

A. Dacă nu înțelegi ceva la un obiect treci în fugă prin toată materia, verificând până unde este totul clar. Ajungând acolo unde nu înțelegi ceva, procedezi astfel:

1. Citește de câteva ori fragmentul respectiv sau tema, în acele ore din zi în care lucrezi eficient, cu convingerea că citești pentru a înțelege. Citește numai și, ceea ce este și mai important, străduiește-te să-și concentrezi întreaga atenție, dar nu mult, în jur de 15-20 minute.

2. Timp de o oră sau două, treci la o activitate care să contrasteze puternic cu munca anterioară – cele mai indicate sunt solicitările fizice nu prea obositoare (spălatul, curățenia, plimbarea).

3. Revino la fragmentul sau tema citită. Încearcă să înțelegi – adică exprimă conținutul cu cuvintele tale, „căutând în minte": ce anume îți reamintești? Poate că ai rezolvat cândva teme asemănătoare? la o foaie de hârtie: notează – în ordinea în care îți vin în minte – diferitele posibilități de rezolvare, diferitele posibilități de înțelegere, fără a aprecia la început dacă sunt bune sau nu. Nu zăbovi însă prea mult asupra acestui lucru.

4. Seara, ca o ultimă operație intelectuală înainte de culcare, mai revezi o dată exercițiul sau tema respectivă și posibilitățile diferite de rezolvare sau „înțelegere" a acesteia notate de tine pe hârtie. Reamintește-ți: poate ele sunt prezentate mai accesibil în vreo altă carte? Uită-te în această carte, dacă o ai acasă. Cred că nu mai

trebuie să-ţi reamintesc de dicţionare, enciclopedii etc. Am făcut lucrul acesta într-unul din capitolele anterioare.

5. În ziua următoare, dimineaţa, înainte de a merge la şcoală, încearcă să rezolvi problema sau tema în cauză! Dacă ai făcut într-adevăr operaţiile de până acum în ordinea descrisă mai sus şi cu atenţia intens concentrată, probabil ai să reuşeşti. Vei înţelege.

B. Dacă ai timp puţin şi nu poţi înţelege multe lucruri, roagă pe cineva competent şi care ştie să şi explice clar, să te lămurească în privinţa fragmentului sau a temei pe care nu o înţelegi. Notează-ţi explicaţiile date. Această metodă este utilizată cel mai frecvent, pentru că... este atât de simplă, nu-i aşa? Străduieşte-te însă ca acel cineva să nu rezolve pentru tine problema, ci să-ţi indice numai modalitatea de rezolvare. În caz contrar, rezultatele la învăţătură nu vor fi dintre cele mai bune. Doar tu eşti cel care vei da examen, şi nu altcineva. Meritã să reţii acest lucru.

Aşadar, dacă metoda „*B*" este atât de simplă, de ce am acordat atâta atenţie metodei „*A*"? Vezi tu, eu nu te îndemn să capitulezi în faţa obstacolelor, ci să le învingi. Numai tu poţi să hotărăşti dacă am dreptate.

Punctul 7

Nu uita de pauzele din timpul lucrului. Durata lor depinde de rapiditatea în muncă a omului respectiv: cineva care lucrează repede, cu încordare, trebuie să facă pauze mai des (de exemplu, zece minute după fiecare jumătate de oră sau după trei sferturi de oră), iar cineva care lucrează mai încet va face pauză mai rar (de exemplu, după o oră). Spre sfârşitul lucrului în ziua respectivă, pauzele trebuie să fie mai dese decât la început. Dacă simţi însă că lucrul îţi merge foarte bine – nu ai motiv să-l întrerupi. Vei faci atunci o pauză mai lungă după un timp mai îndelungat de muncă. În timpul pauzei: ridică-te de la masa de lucru, mişcă-te, respiră adânc! De câteva ori. Sau poate numai respiră adânc! Doar de câteva ori. Poate faci chiar şi câteva exerciţii de gimnastică? Te vor ajuta foarte mult.

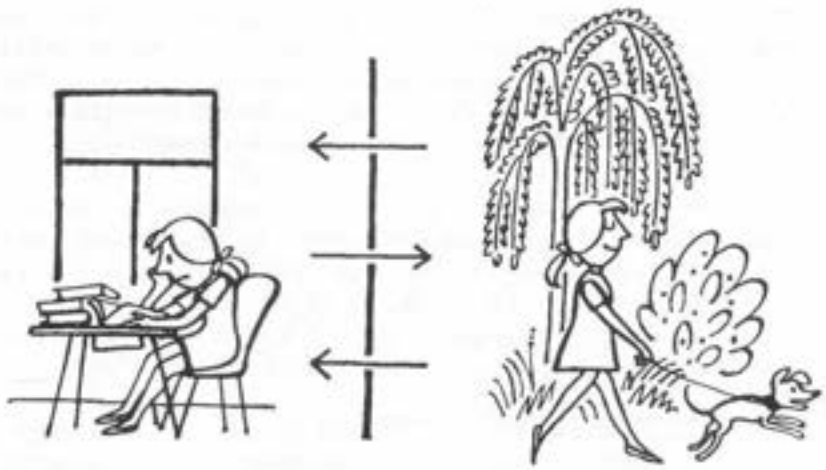
Pauzele foarte scurte (un minut, două) sunt indicate după ce ai citit un fragment, dar înainte de repetarea lui din memorie.

Punctul 8 (şi ultimul)

Timpul. Pentru pregătirea în vederea examenelor rezervă-ţi ca timp – pe cât posibil – o oră dimineaţa înainte de şcoală şi o oră sau o oră şi jumătate (în funcţie de cât ştii!) după ce-ţi faci lecţiile pentru ziua următoare şi după o scurtă odihnă.

Două luni trebuie deci să-ţi ajungă, dacă eşti un elev mijlociu.

Această carte nu are o întindere prea mare şi de aceea nu explic exact cum trebuie să se pregătească pentru examene un elev bun sau un elev mai slab. Mi se pare că cele câteva puncte pe care le-am prezentat aici pot fi adaptate pentru fiecare dintre voi. Numai atunci ele vor fi într-adevăr utile.



Au mai rămas de **discutat** câteva probleme în legătură cu pregătirea pentru examene.

Prima problemă: Ne vom referi la elevii din mediul rural. În lunile aprilie şi mai este tocmai timpul când avem foarte mult de lucru şi în grădină, şi acasă, în gospodărie. Dacă eşti fată, necazul se înjumătăţeşte. Ai grijă de animale, mulgi vacile, când mama este la câmp faci curăţenie, uneori găteşti mâncare. În orice caz, eşti pe lângă casă, ai cărţile şi caietele la îndemână, poţi să aplici aşa-numita „învăţare în serii scurte". O asemenea învăţare – chiar şi în cazul pregătirii pentru examene – dă rezultate bune.

Dacă eşti băiat, problema se pune puţin altfel, mai ales dacă în gospodărie sunt puţine braţe de muncă. Trebuie să-l ajuţi pe tata la arat, la semănat etc. În acest caz încearcă să-ţi programezi astfel timpul – cred că poţi să discuţi în acest sens cu tatăl tău – încât să lucrezi la câmp câteva ore imediat după ce vii de la şcoală. Seara, stai şi pregăteşteţi lecţiile şi temele pentru examen. Ordinea: o jumătate de oră „recapitulare pentru examen", apoi pregătirea lecţiilor curente şi din nou o jumătate de oră pregătire pentru examen.

Desigur, acest gen de programare a timpului nu este ideal, dar este mai bun decât altul; în schimb, pot să te asigur un lucru: munca la câmp înlocuieşte perfect exerciţiile fizice pe care ar trebui să le faci neapărat în aer curat şi de care sunt atît de lipsite fetele şi băieţii de la oraş. Foarte mulţi dintre elevii care locuiesc la ţară şi pe care îi cunosc procedează tocmai aşa: tratează munca la câmp ca pe un mijloc de „relaxare" după lecţiile la şcoală, ca pe un exerciţiu de gimnastică. Doar că uneori este prea mult de lucru...

Dragul meu, dar nimeni dintre noi nu duce o viaţă lipsită de trudă!

Foarte multe lucruri depind de modul cum tratezi, cum priveşti viaţa.

A doua problemă: Vom vorbi despre acele fete şi despre acei băieţi care locuiesc în oraş şi care foarte frecvent stau mult timp în spaţii închise, uneori înăbuşitoare. Mai mult, în timpul pregătirii pentru examene se măreşte automat numărul de ore de studiu, atrăgând după sine mărirea orelor de şedere aproape în aceeaşi poziţie într-o astfel de încăpere. Groaznic lucru!

În primul rând, creierul dispune de prea puţin oxigen şi lucrează mai slab. În al doilea rând, întregul organism este prea puţin activ, circulaţia sângelui este mai

înceată, creierul este mai slab alimentat şi nu mai lucrează bine. În al treilea rând un om de vîrsta ta are foarte multă energie, iar activitatea intelectuală absoarbe foarte puţină energie. Deci dacă nu-ţi consumi energia la joacă, în sport, muncă fizică, nu te simţi bine, fără să ştii, în genere, din ce cauză. Iar dacă te simţi rău, aceasta te împiedică la învăţătură. Şi iarăşi – creierul tău are un randament mai slab.

Cum să prevenim acest lucru?

În primul rând, atunci când te pregăteşti pentru examene, nu uita de sport! Aceasta nu înseamnă să participi la competiţii sportive, nu, fiindcă ţi-ar lua prea mult timp, te-ar împiedica. Dar foloseşte fiecare clipă liberă pentru **a te mişca** în **aer curat,** foloseşte fiecare moment liber pentru joacă, gimnastică, înot.

În general, atunci când eşti **puţin** obosit fizic, lucrezi mai bine din punct de vedere intelectual. Sportul, jocul, gimnastica, mişcarea în aer liber te pot ajuta suficient de mult în pregătirea examenelor.

Cu această ocazie îţi reamintesc, de asemenea, că atunci când eşti **foarte** obosit în urma unui efort fizic, intelectul tău lucrează mai prost. Aşadar, nu exagera.

În afară de aceasta: dacă este posibil, lucrează cu fereastra deschisă. Astfel vei evita lipsa de oxigen.

Ultima problemă: În timpul celor două luni de pregătire a examenelor, străduieşte-te să-ţi programezi astfel timpul încât învăţarea pentru examene să se situeze **pe primul loc.** Totul trebuie să fie subordonat acestui singur scop – şi joaca, şi sportul, şi distracţiile, şi somnul. Aşadar, trebuie să procedezi tocmai invers decât cunoscutul meu, Staszek, de la începutul capitolului.

Totul trebuie făcut astfel încât intelectul tău să poată lucra **mai bine, mai eficient.** Te vei convinge că, doar după câteva săptămâni vei obţine rezultate bune.

CUM SĂ SUSŢII EXAMENELE?

Se întâmplă ca la începutul acestui subcapitol să-mi reamintesc un fragment dintr-un scenariu.

De exemplu:

„– Ce?! Spune antrenorul, bătând cu palma în masă şi ridicându-se. Neghiobule! Ce s-a întâmplat cu tine?

Se apropie de Marek cu pumnii strânşi, parcă ar vrea să-l lovească, vorbeşte aproape scandând:

– Te întreb, ce s-a întâmplat cu tine? Timp de o jumătate de an te-ai antrenat ca un nebun. Pentru ce? Pentru ce te-ai antrenat, în general, dacă acum vii la competiţie într-o asemenea stare! Nopţi nedormite, inima slăbită, crezi că eu nu văd? Şi tu vrei să concurezi! Atâtea luni pierdute...

Antrenorul îşi desface pumnii, îi întoarce spatele lui Marek şi, îndreptându-se spre uşă, se opreşte şi fără a se uita la Marek, spune:

– Concurează dacă vrei. O să compari rezultatele obţinute cu cele de acum o lună la antrenament.

– Bine! Spune Marek şi, ridicându-şi capul pentru prima dată, îl priveşte chiar în faţă pe antrenor, adăugând: Voi participa la concurs. Scuzaţi-mă!

Ieşind, antrenorul închide uşa nevos."

Nu credeţi că de fapt, în principiu, am scris această parte a capitolului despre însuşi modul de a susţine examene? Este suficient dacă mulţi dintre voi vor considera

că joacă rolul lui Marek, iar rolul antrenorului, unul din profesorii sau pedagogii voştri şi... E clar? Sau poate credeţi că unele legi generale, legate de funcţionarea întregului organism, nu se referă şi la activitatea creierului? Ba se referă!

PRINCIPIU GENERAL

La examen, la susţinerea examenului trebuie să te prezinţi în aceeaşi formă în care trebuie să participe sportivul la competiţiile sportive.

Cu alte cuvinte: în timpul susţinerii examenului, creierul „sportivului" trebuie să lucreze cu eficienţa maximă posibilă. Dar cât de des se întâmplă că tocmai în timpul examenului valorifici abia o treime sau jumătate din cunoştinţele pe care le ai! De ce?

Posibilitatea de a avea rezultate bune la examene este asigurată de trei factori esenţiali:

1. Pregătirea temeinică.
2. Activitatea cât mai eficientă a creierului în momentul respectiv, adică în timpul susţinerii examenului.
3. Tehnica susţinerii examenului.

PREGĂTIREA TEMATICĂ

Poţi fi bine pregătit şi să iei examenul cu notă medie, şi te poţi pregăti ceva mai slab şi să iei examenul cu nota maximă. Aici nu e vorba de „baftă" şi nici de „steaua norocoasă", ci – repet pentru a treia oară – de „condiţia bună a creierului" în momentul susţinerii examenelor. Cei doi factori sunt importanţi luaţi în ansamblu, nu fiecare în parte.

În sport, problema îngrijirii stării psihice şi fizice a sportivului în timpul competiţiilor constituie abecedarul antrenorilor; în domeniul muncii intelectuale,

aceasta este aproape o scriere hieroglifică, abracadabrantă. La examen trebuie – trebuie să vii odihnit. Dacă tu crezi că învăţând până în ziua examenului vei fi mai bine pregătit, te înşeli. Aceasta este aşa-numita convingere naivă, numai aparent adevărată.

Am scris câte ceva despre problema respectivă în capitolul *Cum să răspunzi la lecţie?*

Reaminteşte-ţi acum acel capitol, citeşte-l încă o dată. Bine? Acum – ca şi în prima parte – voi accentua numai ceea ce nu cuprinde capitolul respectiv.

Teama înainte de examen – gândul permanent: „trec sau nu trec?" – împiedică foarte mult învăţarea, dar şi mai mult susţinerea examenului.

Teama în faţa unei sarcini dificile pe care o întreprindem – în cazul nostru, în faţa examenului – poate să stimuleze activitatea, dar şi să o paralizeze. Aceasta depinde de gradul ei de intensitate. Dacă ai încredere în forţele proprii – aşa-numita „încredere în tine" –, teama nu va fi prea mare. Te va stăpâni doar un gen de emoţie – dar nu trebuie să fii stresat deloc din această cauză. Nu are importanţă! Şi cei mai buni actori au „trac" înainte de ieşirea pe scenă, şi apoi... joacă minunat!

Aşadar, nu te alarma din cauza stării tale nervoase din ziua examenului, nu fi stăpânit de panică, fiindcă nu ai motiv: eşti pregătit. Şi chiar dacă nu te-ai pregătit prea bine, panica, teama nu poate decât să-ţi dăuneze.

Vorbind pe scurt: te poţi emoţiona puţin (puţin – chiar ajută!), dar nu te gândi prea mult la aceasta, nu lua în serios această stare de tensiune.

Cu cât încrederea în forţele proprii este mai mică, cu atât teama va fi mai mare, încetinind sau chiar zădărnicind întreaga acţiune.

Totuşi, ce înseamnă: „a avea încredere în forţele proprii"? Dacă mă pregătesc să sar peste un şanţ adânc şi lat, gândindu-mă: „Şanţul este prea lat pentru mine!", comanda dată de centrii nervoşi diferitelor grupe de muşchi este „nesigură". Nesiguranţa se datorează contradicţiei: pe de o parte, vreau să sar (până la urmă voi sări!), iar pe de altă parte – nu prea cred că voi reuşi. Este clar: singur îmi leg pietre la picioare! Plăcută situaţie, nu-i aşa?

La fel se întâmplă cu învăţatul. Dacă cineva este obsedat de gânduri ca: „Am memoria slabă!", „Sunt incapabil pentru matematică!" sau „Eu n-am să trec niciodată acest examen!" – dragii mei, să nu vă mai mire că la examen vă este atât de greu! Ar fi aproape imposibil să fie altfel.

Aşadar, asemenea păreri negativiste despre sine trebuie evitate în mod categoric. E uşor să faci acest lucru? Da, dacă realizezi clar că

întreaga programă şcolară (deci şi examenele) nu este concepută „pentru genii". Cred că înţelegi.

Lipsa de încredere în forţele proprii se manifestă mult mai frecvent decât se pare – este o însuşire aproape generală. De cele mai multe ori, această însuşire se leagă de o „încredere în sine" exagerată. Ciudat? Nu, fiindcă aceste atitudini apar, de obicei, împreună, în sensul că se schimbă alternativ: o dată predomină una, altă dată, cealaltă. Durata este diferită. Probabil la majoritatea oamenilor durează mai mult perioadele în care predomină lipsa de încredere; de aceea, pun un accent deosebit pe acest aspect.

Intensificarea tocmai înainte de examen fie a unei atitudini, fie a celeilalte poate avea urmări serioase. Astfel, lipsa de încredere în forţele proprii face să scadă mult eficienţa muncii, iar „încrederea exagerată în sine" determină bagatelizarea oricărei pregătiri. Dispunem de prea puţin loc aici pentru a explica acest mecanism complicat. Observaţi-vă pe voi înşivă şi vă veţi convinge. De altfel, la fiecare dintre voi acest lucru se manifestă diferit.

Cartea *Cum să înveţi?* nu este destinată, desigur, numai celor mai buni elevi. Tocmai celor care „nu sunt cei mai buni" (oare importante sunt notele?) le propun: ţineţi seama de proverbul: „La pomul lăudat să nu te duci cu sacul"!

ACTIVITATEA EFICIENTĂ A CREIERULUI

Ce să faci pentru ca organismul şi intelectul tău să se afle într-o stare cât mai bună în zilele când ai examene?

I. Cu o zi înainte de examen (dacă poţi – cu două zile) nu fă nimic. Despre acest lucru am mai scris în prima parte a acestui capitol; aceasta este cea de-a „treia etapă" a pregătirii pentru examene. Însă: nici unul dintre noi nu poate nici chiar timp de cinci minute să nu facă nimic. Totdeauna facem ceva. Dacă stăm liniştiţi, atunci gândim. Şi aceasta este, de asemenea, o activitate! Deci cum arată acest „să nu facem nimic"? În primul rând: să nu ne încărcăm intelectul cu nici o activitate care să solicite activitatea creierului. Şi... odihnă în aer liber. Se recomandă o **excursie** nu prea obositoare, să jucăm volei, handbal, baschet, să vâslim, să înotăm, dar nu prea mult.

Vorbind pe scurt: cu o zi sau două înainte de examen, fă uşoare exerciţii fizice în aer liber. Dacă locuieşti în oraş, poţi să mergi seara la cinematograf, să te destinzi la o comedie! Un spectacol tragic, copleşitor, impresionează. Nu uita acest lucru.

De asemenea, evită în această zi sau în aceste zile orice ceartă sau neînţelegere cu cineva, deoarece te va indispune.

II. În seara zilei care precede examenul, rezervă-ţi o singură oră (nu mai mult!) pentru revederea conspectelor (adică a planului) la obiectul la care ai dimineaţa examen.

Nu repeta nimic! Citeşte-ţi numai conspectele, oprindu-te mai mult asupra celor mai importante puncte şi asupra problemelor pe care „simţi" că nu le stăpâneşti îndeajuns.

III. În ziua examenului trebuie să fii odihnit, în urma unui somn bun. Fă câteva exerciţii de gimnastică, chiar dacă nu obişnuieşti să faci gimnastică în fiecare zi.

Dacă examenul începe la ora opt dimineaţa – aşa cum se întâmplă deseori –, mergi la şcoală pe jos, pe un drum ocolit, plecând mai devreme de acasă.

Dacă examenul începe mai târziu, atunci ai timp ca înainte de examen să mergi la plimbare: la oraş – în parc; la ţară – în pădure sau pe câmpie.

În schimb, sosirea la şcoală cu o oră sau două înainte de examen – deseori întâlnim o asemenea situaţie! – şi starea de tensiune trăită alături de colege şi colegi pot fi uneori dăunătoare. Dacă vii cu un sfert de oră înainte de examen este absolut suficient pentru a intra în atmosfera unei uşoare „emoţii", pentru a te integra în această atmosferă atât cât trebuie!

IV. Dacă ordinea în susţinerea examenului oral depinde de tine (cine doreşte să răspundă primul – aşa cum se întâmplă în unele cazuri), încearcă să răspunzi întotdeauna primul. Aşteptarea îndelungată este foarte obositoare din punct de vedere nevos.

V. Ia cu tine conspectele, cărţile şi caietele din care ai învăţat pentru examen.

Merită să iei cu tine aceste cărţi, caiete şi conspecte, dar nu pentru a te uita în ele pe furiş în timpul examenului (nu te sfătuiesc să faci acest lucru), ci pentru... a avea sentimentul „siguranţei". Da! Acest lucru pare puţin ciudat, dar aşa este!

Poate că tocmai înainte de examen „îţi zboară" din cap o anumită formulă, o denumire sau vreun eveniment important? Atunci îţi vei reaminti incomparabil mai uşor, ştiind că poţi să te uiţi în orice clipă în conspect. Unii profesori chiar îi îndeamnă pe elevi să se prezinte la examen cu cărţi, notiţe, caiete şi dicţionare – nu pentru a se folosi de ele ca şi cum ar copia, ci ţinându-le absolut deschise! Căci la examen nu se ţine seama numai de cunoştinţele de care dispui, ci şi de priceperea de a gîndi logic şi de a folosi diferite materiale, ştiinţifice (cărţi, dicţionare, atlasuri, caiete cu notiţe).

VI. Fiţuica – în pofida părerii generale – nu ajută, ci **dăunează.** Dăunează deoarece folosind fiţuica nu te bazezi pe propriul efort, pe valorificarea cunoştinţelor pe care le stăpâneşti. Este de crezut că cel care se foloseşte de fiţuici, crezând că nu ştie, ar putea lua examenul cu o notă mult mai bună dacă nu ar apela la ele...!

Iar în afară de aceasta, cred că eşti în stare să ai încredere în... tine. Nu-i aşa?

VII. Dacă la tine la şcoală examenul este prilej de artificială sărbătoare (lucru foarte nedorit!) sau când domneşte o atmosferă de puternică enervare, teamă, surescitare, atunci încearcă să iei o poziţie de spectator. Observă-i pe alţii! Cu atenţie. Acesta este unul dintre cele mai bune moduri prin care poate fi evitată în mare măsură extinderea acestei atmosfere exagerate asupra grupului din care faci parte.

Probabil, majoritatea dintre voi poate să-şi permită ca înainte de examen să mănânce un mic dejun bun, hrănitor, mai ales multe dulciuri. Desigur, hrana abundentă nu influenţează pozitiv asupra activităţii creierului, aici însă e vorba de condiţii speciale. Activitatea scoarţei cerebrale necesită, în general, puţină energie, în schimb aşa-

numitului efort „nervos" absoarbe energie în mare cantitate. La examen, tocmai acest efort este deseori apreciabil, întrucât fiecare lucrează în condiţiile unei mari încordări nervoase.

VIII. De cele mai multe ori, examenele durează câteva zile, în funcţie de programare.

Pauzele dintre diferite examene – mai ales când acestea sunt scurte, de o zi sau două – trebuie să fie la fel ca în „etapa a treia": nu mai învăţa, odihneşte-te, fă excursii, uşoare exerciţii de gimnastică în aer liber, iar seara uită-te pe conspectele şi planurile lecţiilor.

Dacă pauzele sunt mai mari – trei, patru sau cinci zile –, timpul poate fi folosit parţial pentru învăţătură, dar... după ce ai dat primul examen trebuie să te odihneţi până seara neapărat. Atunci poţi să mergi la cinematograf, la un spectacol mai serios, poţi să ai o „discuţie" cu sora, cu care dintr-un motiv oarecare „eşti în contradicţie" (numai să nu exagerezi), să-ţi provoci „la duel" colegul cu care încă de o săptămână ai vrut să-ţi închei socotelile. Poţi să şi plângi puţin, dacă ţi-ai amintit de ceva trist. Dar numai... până seara!

Trebuie să te detaşezi cât mai mult de obiectul la care ai dat examen şi care a solicitat o angajare uneori foarte mare din partea ta.

Adică: după examen, până seara, „te relaxezi", trăieşti alături de eroii de pe ecran, te „cerţi" cu sora (nu-ţi recomand deloc acest lucru), te „duelezi" cu colegii sau plângi din cauza codiţelor prea scurte, iar a doua zi de dimineaţa – începi să repeţi la obiectul următor.

Cred că lucrurile sunt clare: odihna (până sera) după examen trebuie să difere cu totul de pauza sau odihna (o zi sau două) dinainte de examene, după perioada de pregătire.

În primul caz se urmăreşte ca prin intermediul unor trăiri şi impresii puternice să te rupi de obiectul la care abia ai dat examen, iar în al doilea caz, scopul este ca activitatea scoarţei cerebrale să nu fie stânjenită nici un fel de impresii sau trăiri mai puternice. A nu stânjeni... Ce anume? Sedimentarea şi cristalizarea materiei învăţate.

TEHNICA DE SUSŢINERE A EXAMENELOR

LUCRĂRILE SCRISE

a. Desigur, la examen trebuie să lucrezi relativ repede: mai încet decât la lucrarea de control, dar mai repede decât acasă. La faptul că trebuie să lucrezi repede gândeşte-te numai la început, înainte de examen, şi fii pregătit pentru o muncă rapidă.

b. După ce ai scris în caiet titlul lucrării la limba maternă sau după ce ai transcris şi ai citit atent problemele de matematică pe care le ai de rezolvat, **fă o pauză de câteva minute.** Înainte de a trece la rezolvarea fiecărei probleme, fă, de asemenea, o pauză foarte scurtă (un minut, două). Pauzele de acest gen – chiar şi atunci când nu e prea mult timp – te ajută în mod deosebit în muncă. Acesta este un timp rezervat în mod conştient pentru a gândi în linişte. La rândul său, gândirea constituie una din condiţiile care asigură succesul.

c. La început rezolvă acele probleme de matematică care ţi se par mai uşoare. În felul acesta te antrenezi mai uşor la lucru, îţi uşurezi „declanşarea" avântului necesar în fiecare gen de muncă. Aceasta este un fel de „încălzire" a intelectului. Mai mult, o parte din probleme vor fi deja rezolvate!

d. Verifică de fiecare dată, pe loc, fiecare operaţie – chiar şi pe cea mai simplă! Acest lucru îţi va lua în total mai puţin timp decât dacă ai căuta şi corecta greşeala în problema deja rezolvată! Mai ţii minte ce am scris în capitolul *Coşmarul?*)

e. Înainte de a începe să scrii lucrarea la limba maternă, ia o foaie de hârtie (ciorna) şi notează pe loc, **pe puncte,** – în ordinea în care îţi vin în minte – ideile pe care vrei să le dezvolţi în lucrarea ta. Apoi numerotează aceste idei în funcţie de succesiunea lor în planul lucrării. Dar planul nu mai trebuie scris (numai dacă ţi se cere acest lucru), pentru că îl ai deja pregătit.

RĂSPUNSUL ORAL

a. Într-un moment de sinceritate, un student mi-a spus odată: „Ştiţi, când merg la examen, mă gândesc cât de necăjiţi, cât de obosiţi sunt profesorii, şi sincer îmi pare rău. Am pentru ei, într-adevăr, multă simpatie! Şi... atunci parcă răspund mai uşor, mai liber..."

Nu-ţi voi scrie despre mecanismul psihic pe care acel student l-a descoperit întâmplător, dar, în orice caz, te sfătuiesc să aplici această „metodă". Foarte frecvent aceasta determină succesul la examen.

b. Iată o altă enigmă al cărei mecanism nu-l explic din cauza lipsei de spaţiu: randamentul activităţii scoarţei cerebrale în timpul răspunsului depinde în mare măsură de **poziţia ta** în acel moment. Am mai scris despre acest lucru, iar acum repet: stai lejer, drept, cu capul ridicat... Te vei convinge că vei începe atunci să vorbeşti tare şi degajat. Din când în când, priveşte serios şi adânc în ochii examinatorilor. Vei vedea câtă gravitate aparentă şi, în fond, câtă simpatie sinceră faţă de tine există în aceşti ochi. Priveşte în ochii lor, nu te teme!

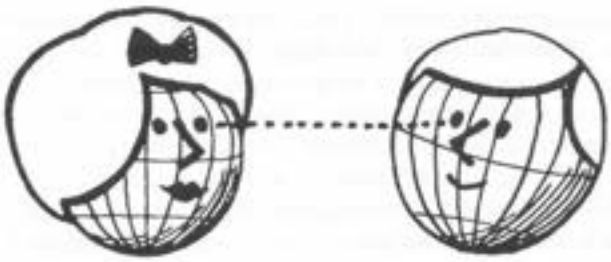
c. Îmbracă-te astfel încât „să te simţi" bine. Acest lucru este foarte important! Îmbrăcămintea însă nu trebuie să şocheze, să fie prea stridentă. Şi acest lucru este important. (Acest ultim punct se referă, în primul rând, la anumite examene, întrucât la majoritatea examenelor şcolare este obligatorie o anumită ţinută.)

CUM SĂ TE PREGĂTEŞTI PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT

După cum am remarcat la început, în *Scrisoarea autorului către cititori* s-a constatat că această carte este folosită şi de elevii de liceu. M-am hotărât deci să scriu în mod special şi o a treia parte a capitolului despre examene: destinată numai pentru cei care se pregătesc pentru bacalaureat.

Aceasta înseamnă că celelalte două părţi nu sunt valabile şi pentru ei? Cum să nu?! Mai ales tehnica recapitulării materiei şi tehnica pregătirii pentru examene se referă atât la examenul din clasa a VIII-a cât şi la cel de bacalaureat sau... chiar de admitere la facultate. Da! Aceste probleme sunt asemănătoare aproape în cazul tuturor examenelor. De aceea, sunt aproape convins că dacă un elev care se pregăteşte pentru bacalaureat doreşte să cunoască şi conţinutul primelor două părţi ale capitolului, fără a fi descurajat de stilul puţin prea „inocent" pentru vârsta lui de „adult", oricum, recomandările făcute îi vor fi de folos..

Numai că în pregătirea pentru bacalaureat apar unele trăsături specifice – o, vedeţi, am schimbat stilul! – pe care nu le-am întâlnit în cazul examenului de admitere la liceu. Cantitatea de materie este mult mai mare şi în multe cazuri mai dificilă, iar



timpul avut la dispoziţie este mai redus. Aceasta este şi perioada în care „cele două lumi străine între ele", în care se împarte omenirea – adică bărbaţii şi femeile – încep să se intereseze reciproc una de alta. De aici şi unele dificultăţi la învăţătură...

Să începem însă de la cele mai simple întrebări: Când să repeţi? Ce să repeţi? Cum să-ţi planifici timpul pentru repetarea materiei pentru bacalaureat în timpul desfăşurării anului şcolar? Cum să găseşti acest timp?

Întrebările sunt dificile, deci nici răspunsurile nu vor fi uşoare. Să încercăm totuşi. Voi, elevii, înainte de bacalaureat sunteţi în acest domeniu practicieni, eu sunt teoretician. Să încercăm – poate vom găsi un limbaj comun.

CÂND SĂ REPEŢI?

Să începem cu întrebarea referitoare la modul „de a găsi" acel timp necesar pentru recapitularea materiei, deoarece aceasta este condiţia esenţială. Trebuie să mergi la şcoală, să-ţi faci şi temele şi... să te pregăteşti şi pentru bacalaureat. Când şi cât să te pregăteşti? Zilnic? Când? Seara? După-amiaza? Dimineaţa înainte de a merge la şcoală?

Acest lucru depinde de particularităţile specifice ale materiei respective. Materia „de recapitulat" trebuie împărţită în două grupe:

a) materii care pot fi însuşite prin memorare (de exemplu, limba maternă, istoria sau geografia);

b) materii care presupun eventuale dificultăţi în înţelegerea integrală (de exemplu, matematica, fizica).

(Desigur, acest lucru nu înseamnă că la limba maternă sau la istorie nu trebuie să înţelegi nimic, iar la matematică nu e nimic de memorat! În mod cert, unii încadrează unele părţi din matematică în grupa „*a*", iar multe probleme de istorie sau de limbă maternă – în grupa „*b*".)

Acum, te rog să fii atent:

Materia din grupa „*a*" este bine să o repeţi seara, ca o ultimă activitate intelectuală în ziua respectivă. Pentru „a intra" cât mai repede posibil în ritmul de lucru, în timpul respectiv, nu repeta de la început partea de materie programată pentru ziua respectivă, ci reia acele probleme care te interesează cel mai mult. „Aclimatizarea" nu trebuie să dureze mai mult de 5-15 minute (în funcţie de ritmul de muncă specific fiecărui individ în parte). Când simţi că te-ai acomodat suficient, reia partea din materie prevăzută pentru „recapitulare" în ziua respectivă. Consideraţiile de mai sus se referă la obiectele care te interesează în mod deosebit. E greu totuşi să te intereseze totul.

Pentru recapitularea obiectului respectiv nu trebuie să programezi perioade de timp prea lungi. Maximum o oră. **Mai bine mai puţin – dar de mai multe ori.** Următoarea indicaţie: cel mai bine este să „asociezi" obiecte care contrastează între ele. Am mai scris despre acest lucru, revin doar pentru a înţelege mai bine.

Materia din grupa „*b*" trebuie repetată în orele de cea mai mare eficienţă a activităţii tale intelectuale, adică atunci când „lucrezi cel mai bine". Pentru unii, activitatea cea mai eficientă este în intervalul dintre orele 17 şi 19, pentru alţii – în intervalul dintre orele 15 şi 18, iar pentru alţii – dimineaţa, înainte de a merge la şcoală. Pentru „a te aclimatiza" cu materia din grupa „*b*", nu relua de la început „partea programată pentru recapitulare", ci repetă problemele mai uşoare. Natural, cele mai uşoare pentru tine... Ca şi în cazul materiei care necesită, în primul rând, memorare, lucrează în serii scurte de timp la obiectul respectiv.

Să presupunem totuşi că cineva lucrează cel mai bine seara – se întâmplă destul de des acest lucru. Ce facem atunci? Oare trebuie să repete materia din grupele „*a*" şi „*b*" în aceeaşi seară? Da, desigur, acest lucru e chiar indicat, deoarece astfel se pot „asocia" aceste obiecte.

Pentru ca să nu vi se pară că totul este atât de simplu, iată câteva lucruri complicate:

a) Durata unei singure „reprize" consacrată pregătirii la un obiect depinde de:
– interesul pentru obiectul respectiv;
– mediul ambiant în care lucrezi.

Vi se pare ciudată asocierea celor doi factori? Gândiţi-vă, ce ne oboseşte cel mai mult în activitate sau în munca intelectuală? Factorul cel mai obositor şi care solicită din partea celui care lucrează maximum de efort este concentrarea voluntară a atenţiei. Dacă trebuie să-ţi concentrezi atenţia în pofida împedimentelor interioare (lipsa de interes!) sau a obstacolelor din afară (zgomot) – oboseşti mai repede. Oboseala influenţează în mod negativ eficienţa activităţii de memorareşi de înţelegere. De aceea, în cazul lipsei de interes şi a muncii desfăşurate într-un mediu necorespunzător (discuţii, radio, mişcare în cameră, zgomotul din stradă), seriile timpului de lucru afectate obiectului respectiv trebuie să fie mai scurte. Căci e mai uşor să-ţi concentrezi atenţia o durată de timp mai mică, decât una mai mare. Oboseşti mai puţin şi, astfel, lucrezi mai eficient.

b) O oră este întotdeauna egală cu alta. Ţineţi minte acest lucru! Vă rog foarte mult. Iată una dintre cele mai frecvente greşeli pe care le fac intelectualii: unora li se pare că timpul afectat lucrului este direct proporţional cu realizările. Desigur, afirmaţia se confirmă dacă, de pildă, tai cu ferăstrăul copaci un timp mai îndelungat, cu o anumită rapiditate – poţi să defrişezi mai multe păduri. Din păcate, în cazul activităţii intelectuale – activitate care solicită memorare şi înţelegere – acest lucru este valabil numai până la anumite limite. În timpul unei ore în care „lucrul îţi merge bine" poţi să faci de două, trei sau chiar de patru ori mai mult decât într-o oră când „nu prea ai spor" la treabă, când eşti obosit, somnoros sau enervat. Şi ce trebuie să faci pentru

ca treaba „să meargă"? În primul rând, să lucrezi în serii (intervale) scurte de timp, dar **sistematic.** În al doilea rând: să nu uiți niciodată că activitatea în care este solicitat creierul este dependentă în mare măsură de funcționarea eficientă a întregului organism. Deci: **exercițiile fizice, sportul, plimbarea, mișcarea** nu pot fi lăsate deoparte. Dar elevii ajunși în pragul bacalaureatului nu au timp pentru așa ceva! Nu au? Timp pentru exerciții fizice trebuie să fie. Dacă lipsește – trebuie „rupt" din timpul afectat învățăturii. Sunt gata să pariez că învățatul nu pierde prin acest lucru, ci **câștigă.** De altfel, mă bazez nu numai pe așa-numita „convingere proprie", ci pe multe cercetări din acest domeniu. În munca intelectuală, **orele nu sunt egale între ele.**

CÂND SĂ-ȚI PREGĂTEȘTI ȘI LECȚIILE CURENTE?

Sincer să fiu, nu știu. Dar lăsând gluma la o parte, problema este serioasă, iar pentru unii – chiar foarte serioasă. Iată câteva indicații generale:

a) Se pare că este mai bine să îmbini pregătirea lecțiilor la obiectul respectiv cu recapitularea materiei, pentru bacalaureat, la același obiect. În acest mod se mărește unitatea de timp (seria) afectată obiectului respectiv, dar câștigul depășește pierderea: se câștigă îmbinarea materiei repetate cu cea parcursă în prezent. Iar acest lucru este foarte important.

b) Restul lecțiilor (adică acele obiecte care nu constituie probe la bacalaureat) probabil este mai bine să le pregătești într-o „unitate separată de timp", despărțită măcar printr-o pauză de o jumătate de oră de „unitatea de timp" în care înveți pentru bacalaureat.

Majoritatea indicațiilor pe care le-am prezentat aici sunt bazate pe anumite principii teoretice, verificate în practică (cu excepția ultimelor două). Indicațiile trebuie însă adaptate la situația concretă a fiecăruia. Uneori, aceste situații sunt foarte dificile, dar, probabil, fiecare dintre voi poate să fie un mic „erou al timpului său".

DRAGOSTEA ȘI BACALAUREATUL

Sentimentul numit dragoste are, în general, un efect pozitiv asupra activității de „învățat", intensificând eficiența muncii. Trebuie însă îndeplinite următoarele condiții:

1. Sentimentul trebuie să fie reciproc (sau, în orice caz, să bănuim că este, fiindcă nu putem ști întotdeauna acest lucru). De obicei, sentimentul neîmpărtășit (mai ales când sentimentul este puternic) determină stări depresive, care contribuie la scăderea eficienței muncii. Atunci trebuie să-ți încleștezi dinții și... De altfel, ce să vă scriu eu despre aceasta? Fiecare trăiește aceste necazuri în felul său, propriu, original.

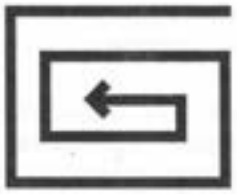
2. Nu trebuie să te gândești continuu la persoana iubită sau să urzești „poveștI", adică diferite situații imaginate

(cum ar fi, dacă deodată... etc.). În timpul pregătirii pentru examenul de bacalaureat te sfătuiesc să eviţi aceste „vise zilnice". Ele te absorb şi te stânjenesc foarte mult.

3. Nu te întâlni prea des cu prietenul sau prietena, deoarece, pur şi simplu, ai nevoie de timp. După bacalaureat, te poţi plimba cât vrei.

4. Dacă prietenul sau prietena este în aceeaşi clasă, vă puteţi pune reciproc întrebări legate de materia de examen. Dar în afară de aceasta, învăţatul în comun nu este recomandat în acest caz, căci se creează deseori o puternică tensiune emoţională care stânjeneşte. Aceasta nu este însă o regulă.

Iertaţi-mă că tratez la „rece" un sentiment atât de fierbinte. Oamenii îndrăgostiţi nu ţin seama deseori de realitatea obiectivă, cotidiană, înconjurătoare. Deşi stimez orice sentiment sincer, cred totuşi că trebuie să ţinem seama de această realitate, aproape la fiecare pas. În caz contrar, acest lucru poate să conducă, fără să vrem, la multe surprize neplăcute şi la nerealizări.



Somnul

Acest capitol nu trebuie citit în timpul zilei, ci seara! Vom vorbi, despre somn...

Îţi place să dormi? Cred că da. Fiecărui om, mai ales dacă ziua lucrează şi se distrează, aleargă şi se agită – îi place să doarmă. Deşi unii spun:

– Se pierd atâtea ore în timpul nopţii dormind!

– Depinde... Dormind, poţi să pierzi sau să nu pierzi timp. Te miri?

Ascultă! Îţi place să asculţi poveşti înainte de culcare? Poate că ţi-a plăcut mai demult, când erai ceva mai mic, sau poate că şi acum îţi mai place.

Pentru că, vezi tu, astă-seară vreau să-ţi spun o poveste. O poveste despre somn, care începe astfel:

Agnieszka se pregătise pentru culcare. Fereastra era deschisă, copacii foşneau afară, iar pe tavan se vedea umbra unei ramuri de stejar. Agnieszka privea această umbră, proiectată de lumina lunii, se uita la frunzele tremurânde şi, deodată, observă că în cameră pătrunse o pasăre imensă, lovind pereţii cu aripile sale argintii.

O privi cu atenţie... Nu, nu era pasăre. Avea faţa de om şi pupilele ochilor la fel de argintii ca şi aripile.

– Cine eşti tu? întrebă Agnieska.

– Sunt Somnul. - Pasărea, care de fapt nu era pasăre, se aşeză pe marginea patului, o privi pe Agnieszka drept în faţă, cu pupilele ei argintii, şi spuse: Îmi place să intru pe ferestrele deschise. - Glasul ei vibra încet, ca melodia cântecului de leagăn... Aduc linişte şi odihnă celor care au ferestrele deschise în timpul meu.

– În timpul **tău?** se miră Agnieszka.

– Sunt Somnul! răspunse. Pot să intru în cameră prin mişcările vibratorii ale aripilor întinse, să te cufunzi într-un somn liniştit, odihnitor. O, şi atunci te trezeşti atât de odihnită!

– Şi trebuie să dorm mult, Somnule?

– O, mult. Opt sau nouă ore pentru cineva de vârsta ta. Dacă vei dormi mai puţin, înseamnă că eu nu reuşesc să termin dansul început în seara aceasta. Odihna pe care ţi-o ofer nu reuşeşte să absoarbă toată oboseala ta. Ah, şi încă ceva! - glasul Somnului se auzea din ce în ce mai departe, mai stins, mai uşor. - Nu mă alunga niciodată cu ceasul deşteptător. Mie nu-mi place deloc să plec în grabă! Îmi place să vin şi să plec cu paşi liniştiţi, domoli, încet, încet... Noapte bună.

– Noapte bună.

Agnieszkăi i se părea că a spus „noapte bună" umbrei ramurii de stejar, care însă se mai legăna pe tavan...

Aici povestea a luat sfârşit, Agniszka a adormit, iar Somnul n-a reuşit, din păcate, să-i mai spună multe lucruri foarte importante. Despre cine? Desigur, despre el! După cum, desigur, ai observat, i-a spus doar trei lucruri foarte importante:

1. *Cât şi când trebuie să dormi*

În general, oamenii foarte tineri – între 10 şi 18 ani – au nevoie de mai mult somn decât oamenii mai vârstnici. De aceea, dacă doreşti ca intelectul să lucreze bine, trebuie să dormi în medie 8-10 ore, culcarea având loc în mod absolut, indiscutabil, cel mai târziu la ora 22. Nu-ţi voi explica acum exact din ce cauză, ci îţi voi spune numai că acest lucru este legat de aşa-numitul ritm de lucru al organismului uman.

De asemenea, este bine ca întotdeauna să te culci şi să te scoli la aceeaşi oră. În acest fel se creează deprinderea de a adormi şi deprinderea de a te trezi. Cu alte cuvinte: mult mai uşor şi mai repede vei adormi şi te vei trezi aproape automat la o anumită oră.

Dacă primăvara şi vara – din cauza orarului de vară sau a muncilor din gospodărie – trebuie să te scoli mai devreme, „acomodează-te", începând cu o anumită zi, la ritmul „de primăvară-vară". De exemplu, te vei culcala la ora 21,30 şi te vei trezi la ora 5,30. Dar, în permanenţă. La început, o săptămână sau două, probabil, îţi va veni foarte greu, apoi „te vei obişnui" – vei adormi mai devreme şi te vei trezi mai devreme fără dificultate. Toamna, obişnuieşte-te cu ritmul „de toamnă-iarnă": culcă-te mai târziu şi trezeşte-te mai târziu. Numai nu uita că,odată adoptat un ritm sau altul, trebuie să te conformezi permanent.

2. *Camera aerisită*

Atenţie! Fără hrană omul poate supravieţui câteva zeci de zile, fără somn, omul poate trăi 5-7 zile, **fără oxigen,** omul poate să reziste cel mult 4 minute!

Desigur, nu te-ai gândit la acest lucru, pur şi simplu pentru că respiri tot timpul şi nu acorzi nici cea mai mică atenţie condiţiilor în care respiri. Desigur, se cuvine să ştii că un mediu poluat cu mai mult de 0,1% bioxid de carbon este dăunător sănătăţii. Tocmai o asemenea concentrare de bioxid de carbon – ba deseori chiar mult mai mare! – există în camerele neaerisite, în încăperile înăbuşitoare! Apoi constaţi:

„Of, mă doare capul!

Ce greu îmi vine să gândesc!

Cât de obosit mă simt dimineaţa!"

Dragii mei, ştiu că aerul „nu se vede", dar, credeţi-mă pe cuvînt, s-au efectuat multe şi variate cercetări pe această temă: te doare capul, nu ai chef de lucru şi eşti obosit încă de dimineaţă pentru că, foarte frecvent, în aerul pe care îl respiri este prea puţin **oxigen.**

În timpul somnului, acest lucru este **deosebit de important,** deoarece atunci întregul organism se odihneşte, celulele nervoase se regenerează, iar pentru aceasta este necesar, în primul rând, **oxigenul.**

Deci, dacă în timpul somnului organismul tău nu beneficiază de o cantitate corespunzătoare de oxigen proaspăt, atunci nu te vei odihni bine, respectiv, vei pierde timpul afectat odihnei!

Cum să adormi şi cum să te trezeşti?

Să începem cu trezirea. Vreau să-ţi spun ceva care te va mira în mod sigur, pentru că acest lucru ţi-a fost altfel prezentat. Trezirea bruscă este foarte **dăunătoare.** Influenţează de-a dreptul îngrijorător asupra întregului sistem nervos. Mai mult, de modul cum te trezeşti depinde deseori dispoziţia ta şi cheful de muncă în ziua respectivă.

Deci, dacă vrei să te scoli, de exemplu, la ora 7,15, trezeşte-te – sau roagă pe cineva să te trezească – la ora 7. Încearcă totuşi să nu adormi din nou după ce ai fost trezit, ci trezeşte-te încet, întinde-te de câteva ori în pat... Ai observat oare cum se trezeşte o pisică dintr-un somn adânc? Desigur, ea face lucrul acesta instinctiv, dar... foarte înţelept! Întinderea, relaxarea succesivă a tuturor muşchilor după ce te-ai trezit, ajută foarte mult la trecerea din starea de somn în cea a perceperii conştiente a realităţii. Da, fiindcă aceasta este tocmai o trecere. Trebuie să înţelegem bine lucrul acesta. O trecere care nu trebuie să se petreacă violent! Deci, dacă te trezeşti „cu ajutorul" mamei, al tatălui sau al surorii mai mari, roagă-i să nu te zgâlţâie, să nu te mişte prea tare. Desigur, cu condiţia ca şi tu să-ţi dai silinţa să te trezeşti!

Iar dacă ai nevoie neapărat de ceas deşteptător, atunci aşază-l cât mai departe de pat, astfel încât să nu sune prea tare. Cel mai bine însă este **să nu foloseşti** deşteptătorul. Repet încă o dată: efectul său este dăunător.

Şi cum să adormi?

În primul rând, în aşa fel încât să te deranjeze un număr cât mai mic de lucruri, ca să poţi trece cât mai uşor din starea de veghe în cea de somn. Aşadar:

a) În întuneric. Nu te culca cu lumina aprinsă! (numai dacă este posibil).

b) În linişte. Este mult mai greu să adormi cu radioul deschis sau când cineva vorbeşte tare sau cântă în aceeaşi cameră.

c) Într-o „stare sufletească" liniştită. Dacă vei fi nervos sau surescitat, somnul va veni mai greu.

Şi îţi mai spun că dacă vei adormi într-o stare de agitaţie nervoasă, cu lumina aprinsă, nu numai că îţi va fi greu să adormi, dar nu vei dormi **bine.** Somnul tău va fi mai superficial. Şi, iarăşi, în loc să te odihneşti, pierzi doar timpul! Ştiu, uneori situaţia este dificilă. Te enervezi seara sau eşti preocupat de ceva, dar de dormit trebuie să dormi. Ce trebuie să faci? Gimnastică uşoară, liberă, un duş cu apă călduţă, iar dacă nu eşti în stare să te mobilizezi pentru aşa ceva – citeşte o jumătate de oră. Este mult mai bine să procedezi astfel, decât să te culci imediat după o enervare puternică sau nemulţumit de un anumit lucru.

Încă ceva! Da, da, îmi aduc aminte întotdeauna de lucrurile cele mai importante la sfârşit! Înainte de culcare încearcă să te gândeşti la ceva plăcut. Încearcă! Întotdeauna poţi să găseşti ceva plăcut în viaţă. Nu? Şi cât de mult te ajută acest lucru să te odihneşti! Convinge-te şi încearcă! Ce pierzi? Pot să-ţi spun că aceasta este una dintre cele mai importante indicaţii care asigură un somn bun.

Iar acum – ultima observaţie despre care Somnul nu i-a spus nimic Agnieszkăi, deoarece ea dormea singură. Tocmai despre aceasta e vorba: atunci când dormi singur într-un pat, somnul este incomparabil mai profund, mai sănătos decât atunci când dormi cu cineva – cu fratele, cu sora sau cu mama.

De ce? Iată care sunt cauzele:

A. Fără să ştii, în timpul nopţii îţi schimbi de câteva zeci de ori poziţia corpului. Faci lucrul acesta – de altfel în mod inconştient – pentru ca fiecare muşchi să se poată odihni în mod corespunzător. Dormind cu cineva, rareori poţi să-ţi găseşti într-adevăr o poziţie comodă. Aşadar, nu te poţi odihni bine.

B. Deseori te afli culcat în aşa fel încât în timpul somnului respiri aerul pe care cineva care doarme cu tine în acelaşi pat îl expiră. Cred că îţi dai seama cât de dăunător este acest lucru!

C. Dacă persoana culcată cu tine în acelaşi pat nu doarme, atunci şi ţie îţi este mai greu să adormi. Dacă acea persoană se scoală mai devreme şi te trezeşte, chiar şi pentru o clipă, acest lucru are o foarte mare importanţă pentru somn.

Aşadar, este indicat să dormi singur în pat – desigur, numai dacă ai această posibilitate.

În încheiere îţi prezint câteva observaţii:

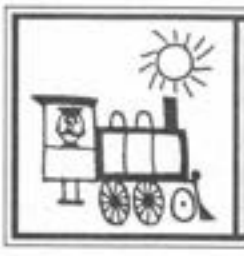
• Cina trebuie servită cel puţin cu o oră înainte de culcare! Cu stomacul plin nu dormi bine, deoarece organismul nu se poate relaxa corespunzător atunci când lucrează chiar şi numai un organ al acestuia. În cazul de faţă – stomacul.

• Încetează să înveţi cu cel puţin o jumătate de oră înainte de culcare! Intelectul tău trebuie să aibă timp pentru „a se linişti".

• Dacă în timpul zilei vrei să dormi 5–15 minute, culcă-te. Această odihnă este eficace.

• Dacă vrei să fii perfect treaz în scurt timp, după ce te-ai sculat din pat, spală-te cu apă rece.

• Trebuie să te speli, de asemenea, seara. Cu apă călduță. Dacă înainte de culcare nu te speli, dormi prost, deoarece pielea nu poate să îndepărteze transpirația în mod corespunzător și să regleze temperatura corpului. Timpul afectat somnului nu trebuie irosit. Oferă-ți o odihnă.



Odihnologia

Odată, când s-au adunat la noi acasă mai mulţi copii, l-am întrebat pe Jan – colegul fiicei mele:

– Jan, ce vei face în timpul vacanţei de iarnă?

Jan a dat din umeri:

– Nimic.

– O să poţi?

– Cum?! se miră Jan. Dacă pot să nu fac nimic?

– Da, am răspuns. Acest lucru este foarte greu. Încearcă – timp de zece secunde. De acord?

– De acord! Gata!

– O clipă! Să mă uit la secundar, iar tu, Cristina, observă-l în acest timp pe Jan. Bine?

După zece secunde, când Jan a terminat „să nu mai facă nimic", am întrebat-o pe Cristina:

– Ce a făcut Jan? L-ai observat cu atenţie, nu-i aşa?

– Da, a aprobat din cap Cristina. Am observat cu atenţie: s-a uitat pe fereastră, a mişcat cu mâna receptorul de la telefon, a privit păpuşile Ioanei, a deschis cartea de pe masă, s-a lovit cu palma peste frunte...

– Cristina! strigă Jan.

– Minunat! am spus. Minunat. Şi la ce te-ai gândit în acest timp, Jan?

– M-am gândit la... Jan reflectă o clipă. O, da, m-am gândit dacă ne vor da mult de învăţat, dacă va veni Bogdan, cum va arăta brăduţul de sărbători, dacă mătuşa îmi va cumpăra cartea pe care mi-a promis-o... Mai mult nu-mi amintesc.

M-am uitat la Jan şi, râzând, i-am spus:

– Şi asta înseamnă că timp de zece secunde nu ai făcut nimic?! Aşa e?

Tocmai cu acest „nimic nu fac" aparent, tocmai cu ceea ce faci atunci când chipurile nu faci nimic se ocupă ştiinţa care nu are încă până acum o denumire distinctă şi pe care am numit-o în glumă ODIHNOLOGIE – ştiinţa despre **deprinderea de a te odihni.**

Ştiu, ştiu, îmi veţi spune că nu trebuie să ştii sau să înveţi să te odihneşti, pentru că oricum fiecare se gândeşte ce să facă pentru ca să se odihnească cât mai mult, întrucât, în general, toţi doresc mai degrabă să se odihnească decât să lucreze şi... Dragii mei! Problema nu e deloc atât de simplă!

Cred că te-am convins că nici chiar zece secunde nu poţi să nu faci nimic. Rezultă de aici că atât când lucrezi, cât şi atunci când te odihneşti, întotdeauna faci ceva. Numai că unele dintre aceste activităţi le numeşti **muncă,** iar altele – **odihnă.** Reflectează asupra acestui lucru.

Mai mult, aceeaşi activitate care pentru cineva este muncă, pentru altcineva este – odihnă.

Pentru mine a schia, sau chiar a învăţa pe o colegă sau pe un coleg să schieze este odihnă, dar pentru un instructor de schi, aceasta este munca lui! Citirea unei cărţi din bibliografia şcolară este o muncă pentru tine, dar, pentru un muncitor sau pentru un agricultor lectura aceleiaşi cărţi face parte din odihna acestuia!

Aşadar, vezi că *„odihnologia"* nu este deloc atât de simplă, pe cât pare la prima vedere.

Din exemplele de mai sus rezultă cea mai importantă lege a odihnei:

> Ne odihnim cel mai bine atunci când efectuăm o activitate **cu totul opusă** celei pe care am desfăşurat-o anterior o perioadă mai lungă de timp.
>
> Cel mai bine şi mai bine ne odihnim atunci când efectuăm această activitate „cu totul opusă" din proprie voinţă, când o facem de plăcere.

De exemplu: după programul şcolar, în timpul căruia stai ore întregi aproape nemişcat şi lucrezi (vorbesc despre cei care învaţă la şcoală şi **acasă!**), te odihneşti admirabil jucând mingea pe terenul de sport, jucându-te „de-a hoţii şi vardiştii", alergând, sărind, făcând gimnastică sau efectuând o muncă fizică.

După exerciţii de gimnastică, după o excursie sau după ce ai lucrat în fabrică sau după o muncă agricolă (munca însă nu trebuie să fie prea obositoare), te poţi odihni foarte bine desfăşurând o activitate în domeniul care te interesează.

Acum înţelegi că genul de odihnă depinde de felul muncii pe care ai efectuat-o anterior, precum şi de durata în timp şi intensitatea cu care ai făcut munca respectivă. Dar vom mai vorbi despre aceasta.

Aş dori să vă atrag atenţia asupra conlucrării deosebit de interesante, asupra interdependenţei dintre activitatea muşchilor şi cea a creierului. (Am amintit deja despre aceasta în capitolul *Vă temeţi de examene?*)

Se constată că imediat după o activitate intelectuală, în momentul când suntem puţin obosiţi în urma acestei activităţi, muşchii noştri lucrează mai bine, mai eficient. Similar, nemijlocit după un efort fizic, în momentul când suntem **puţin obosiţi** din punct de vedere fizic, intelectul nostru acţionează mai bine, cu mai multă eficienţă.

Mai mult: desfăşurăm mai eficient o activitate intelectuală dacă muşchii noştri se află într-o stare de uşoară încordare (de exemplu, dacă stăm pe un scaun obişnuit, şi nu cufundaţi într-un fotoliu moale). În timpul efectuării exerciţiilor de gimnastică sau a unor activităţi fizice ne achităm mai bine de obligaţiile noastre, dacă şi intelectul nostru este antrenat cât de cât în această direcţie. (În schimb, efectuăm mai puţin bine o activitate fizică dacă aceasta este o activitate pur mecanică, în care, în general, „nu trebuie să gândeşti".)

Nu-ţi voi explica acum de ce se întâmplă astfel, deoarece cauza acestor fapte interesante (confirmate de altfel de cercetări şi experienţe numeroase) nu este explicată exact. Îţi voi spune numai că este vorba aici de tendinţa organismului nostru spre un anumit **echilibru** – un echilibru între diferitele tipuri de efort în care sunt „angajaţi" diferiţi centri nervoşi.

După cum bănuieşti, acest lucru are o strânsă legătură cu *„Cea mai importantă lege a odihnei"*.

Din păcate, problema nu este atât de simplă! *„Cea mai importantă lege a odihnei"*, precum şi multe alte legi acţionează numai într-un cadru restrâns. Ele acţionează atunci când suntem **puţin** sau **destul** de obosiţi după efectuarea unei anumite munci.

Repet: atunci când suntem puţin sau destul de obosiţi. În schimb, dacă suntem foarte obosiţi... O, atunci problema se prezintă altfel! Oboseala foarte mare **iradiază** întregul nostru organism.

Aceasta înseamnă că: dacă eşti foarte obosit din cauza muncii intelectuale, nu vei executa bine o activitate fizică sau exerciţii fizice. Şi invers: dacă eşti foarte obosit în urma muncii fizice nu vei lucra bine din punct de vedere intelectual.

De aceea, în cazul **unei oboseli foarte mari,** desfăşurarea unei activităţi „cu totul opuse" cele pe care am efectuat-o anterior nu este deloc cea mai indicată odihnă. În acest caz, cea mai bună odihnă este somnul.

Problema somnului – a odihnei zilnice a întregului organism – este atât de importantă, încât i-am consacrat un capitol separat: *somnul*. Mă voi opri deci aici, numai că – dacă ai citit deja acest capitol – te rog să-l revezi încă o dată. Bine? Iar dacă l-ai omis pe parcursul cărţii, citeşte-l acum!

Apoi, întoarce-te la „odihnologie". Uite aşa:

(reluarea şi citirea capitolului *Somnul*)

...şi citeşti mai departe:

Uff! Am parcurs două dintre cele mai dificile probleme:

1. Cum să te odihneşti atunci când eşti obosit puţin?
2. Cum să te odihneşti atunci când eşti foarte obosit?

Desigur, am spus numai lucrurile cele mai importante, cele mai generale. Îndată vom adăuga altele noi! Am prezentat cum arată ele în **teorie.**

Dar cum se prezintă în practică?

Aşadar, vom descifra acum „Principiile generale" şi vom vorbi despre câteva principii cu caracter mai detaliat. În acest scop să împărţim „odihna" noastră în patru părţi:

I. Odihna **îndelungată** (în timpul vacanţei de vară).
II. Odihna **scurtă** (în timpul vacanţei de iarnă şi de primăvară).
III. Odihna **foarte scurtă** (duminica şi zilele de sărbătoare).
IV. Odihna **cea mai scurtă** (în timpul zilei de şcoală, în fiecre zi).

ODIHNA ÎNDELUNGATĂ (vacanţa de vară)

1. Cel mai bine ne odihnim nu numai atunci când schimbăm complet genul de activitate, genul preocupărilor noastre, ci şi atunci când schimbăm **mediul:** când întâlnim alţi oameni decât cei pe care îi întâlnim zilnic un timp îndelungat, când vedem alt peisaj, când privim mereu aceleaşi case, străzi, copaci şi câmpii pe care le cunoaştem foarte bine.

De aceea, dacă poţi, **pleacă** măcar pentru o lună sau două săptămâni: în tabără, într-o excursie mai lungă, la mătuşa sau bunica, de la oraş la ţară, de sat la oraş sau în altă localitate.

Dacă nu poţi pleca dintr-o cauză sau alta (lipsa de loc în tabără, lipsă de bani, iar la ţară – necesitatea de a-i ajuta pe părinţi în agricultură), încearcă să organizezi cu un grup de băieţi sau fete o excursie în fiecare duminică şi de sărbători. Sunt indicate excursii de două zile – sâmbăta şi duminica. Vara nu e greu să găseşti un loc pentru dormit! Te vei odihni mai bine.

a) Dacă eşti obosit din cauza unei munci agricole, nu organiza excursii prea obositoare. Dar nu uita de ele! Dacă nu în fiecare săptămână, măcar din două în două săptămâni. Te vei odihni **mai bine.**

b) Nu pleca în drumeţie, nu organiza excursii lungi, să nu faci exerciţii de gimnastică obositoare imediat după încheierea anului şcolar.

După o activitate şcolară de un an întreg, de cele mai multe ori eşti foarte obosit şi atunci... îţi aminteşti, cred, ce ai citit înainte, nu-i aşa?

Trebuie să dormi suficient; un efort fizic deosebit nu este indicat. Aşteaptă puţin – o săptămână sau două.

c) Dacă locuieşti la sat şi în timpul vacanţei trebuie să-ţi ajuţi părinţii la muncile câmpului, roagă-i să-ţi dea voie să începi lucrul după o săptămână sau după zece zile de la încheierea anului şcolar.

Dacă nu există altă soluţie, în prima săptămână sau în primele zece zile asumă-ţi o muncă mai uşoară: du vacile la păscut, ajută la treburile gospodăriei.

2. *Nu te grăbi!*

Vechii romani cunoşteau proverbul *„festina lente"*, adică „grăbeşte-te încet". Cu alte cuvinte: acţionează repede, dar în mod raţional. Dacă vrei într-adevăr să te odihneşti bine, străduieşte-te să nu te grăbeşti nicăieri şi la nimic. Acest lucru este foarte important! În timpul vacanţei, impune-ţi să nu te grăbeşti. Cât mai puţine termene, obligaţii şi, în primul rând, cât mai puţină „grabă" de orice fel.

Nici o muncă nu te oboseşte mai mult ca...

– ...Hai, grăbeşte-te! Mai repede! Peste cinci minute acest lucru trebuie să fie făcut. Înţelegi? Grăbeşte-te! Grăbeşte-te! Grăbeşte-te!...

Dacă nu vrei ca în tabără sau acasă să fii grăbit în acest fel – deşi uneori este necesar, recunoaşte sincer! – efectuează repede orice muncă, dar fără să te grăbeşti. Adică: afectează-i doar atâta timp cât este necesar să o realizezi. Atât în tabără, cât şi în excursie sau acasă, acest lucru este posibil.

Ţine minte: graba afectează odihna.

Natural, uneori te vei afla în situaţii care îţi vor cere să acţionezi foarte repede (montarea corturilor înainte de declanşarea unei furtuni care se apropie, pregătirea pentru o plecare rapidă şi neaşteptată) sau, de asemenea, vei întâlni oameni care au obiceiul să strige şi să te grăbească fără întrerupere. Ce să faci, trebuie să te adaptezi, însă asemenea situaţii nu durează o veşnicie.

3. Trebuie să faci cât mai mult **sport,** exerciţii de gimnastică, în aer curat. Dacă ai citit cu atenţie paginile anterioare ale acestui capitol, înţelegi perfect despre ce e vorba; cred că acest lucru îţi este clar.

Sunt însă unii care petrec jumătate din vacanţă acasă, citind cărţi. Poţi să citeşti, de ce nu, numai că nu te vei odihni ca lumea. E bine să-ţi dai seama de acest lucru.

Pe de altă parte: prea mult sport, prea multe exerciţii de gimnastică şi prea multe excursii nu-ţi vor permite să te odihneşti bine. Oboseala fizică excesivă – după cum am mai amintit –influenţează negativ asupra activităţii intelectului tău.

4. Bronzează-te încet, **treptat.** Soarele este un lucru minunat! Foarte sănătos! Perfect! Numai nu exagera stând prea mult la plajă. Ştii, probabil, din proprie experienţă că cele mai bune lucruri pot fi nesănătoase în cantităţi prea mari...

5. Acelaşi lucru este valabil pentru **apă.** Cu deosebirea că dacă apa este mare, dacă este adâncă, trebuie să ştii neapărat să înoţi. Învaţă să înoţi în vacanţă! Înotul stimulează munca intelectuală. El este unul din sporturile recomandate îndeosebi oamenilor tineri şi celor mai în vârstă care lucrează într-un domeniu intelectual.

Cu această ocazie te-aş sfătui să reţii că, în fiecare an, în sezonul de vară, în ţară se îneacă câteva sute de oameni. Între curaj şi prostie este o mare deosebire, pe care uneori tu însuţi o sesizezi greu...

Titlul cărţii este *Cum să înveţi?* – şi nu *Cum să te îneci?* Dar pentru că tot ţi-am spus că înotul este unul dintre sporturile recomandate şi celor care desfăşoară activitate intelectuală (şi ca elev faci şi tu parte din rândul lor), trebuie să-ţi atrag atenţia în ce situaţii există primejdia de înec.

Astfel, există pericolul să te îneci atunci când: înoţi imediat după ce ai mâncat; înoţi în mare într-un loc neamenajat – mai ales dacă este arborat şi steagul negru[1]; înoţi sinur şi te avânţi în larg; înoţi seara, neînsoţit de altcineva; nu iei cu tine în barcă sau în calac colacul sau centura de salvare.

6. Acesta este ultimul punct din „odihna noastră de vacanţă". Tocmai în acest loc aş dori să vă destăinui un secret, pe care, chipurile, toţi îl ştiu, şi totuşi... nu prea îşi dau bine seama de el. Ştiţi oare ce efort – e greu să-l numim muncă! – epuizează cel mai mult sistemul nostru nervos şi, ca urmare a acestui fapt, întregul organism? Nu ştiţi?

Răutatea, mânia, enervarea puternică ne obosesc, ne epuizează organismul mai mult chiar decât o muncă foarte încordată.

Acest fapt a fost deja cercetat destul de exact şi s-ar putea spune – ce-i drept în linii mari – că, în ceea ce priveşte oboseala, o jumătate de oră de „supărare mare" face cât... mai multe ore de muncă intensă!

Înţeleg, uneori trebuie să te necăjeşti, trebuie să te superi, trebuie

[1] Steagul negru indică faptul că nu e permis înotul datorită vremii nefavorabile. *(Nota trad.)*

să plângi. Dar acest lucru este foarte obositor. Şi, câteodată, el poate fi evitat cu uşurinţă. Relaţiile prieteneşti, sentimentele cordiale faţă de oameni nu numai că ne îmbunătăţesc foarte mult starea sufletească, dar ne ajută să realizăm şi o odihnă mult mai bună. Aşadar, dacă vrei să te odihneşti bine în vacanţă, încearcă să fii deseori într-o bună dispoziţie. Şi să ai o atitudine binevoitoare faţă de oameni. Aceasta te ajută. Îi ajută şi pe alţii, dar, în primul rând, pe tine. Te vei odihni mai bine.

Tocmai aveam de gând să trec la **odihna scurtă,** dar aplicând indicaţiile proprii, am făcut o pauză de zece minute, în timpul căreia i-am dat să citească Anei, o colegă a fiicei mele, câteva pagini dactilografiate din acest capitol, pentru a verifica dacă tot ceea ce scriu este clar pentru voi.

Ana a citit şi, înapoindu-mi materialul dactilografiat, mi-a spus:

– Da, eu înţeleg tot. Şi cred că oricine înţelege. Şi... în mod sigur este just ceea ce scrieţi, numai că...

– Ce anume? – am privit-o atent pe Ana. De ce eşti aşa de tristă?

– Tată – interveni Agnieszka. Ea trebuia să meargă în tabără, dar nu o lasă mama ei!

– De ce?

– Fiindcă..., fiindcă... Ana lăsă capul în jos – eu am o corigenţă în toamnă la istorie... Şi nu mă voi odihni deloc aşa cum scriaţi că trebuie să te odihneşti. Va trebui să învăţ toată vara despre regi şi insurecţii şi apoi din nou o să mi se învălmăşească totul în minte şi nici de odihnit nu o să mă odihnesc, nici examenul nu o să-l iau, nici...

În ochii Anei jucau lacrimile; am mângâiat-o pe cap şi am ieşit din cameră pentru că nu-mi place să mă uit la fetiţele care plâng. Apoi m-am aşezat la birou, am introdus în maşina de scris o nouă coală de hârtie şi... înţelegeţi singuri că a fost necesar să mai adaug câteva puncte pentru cei care sunt corigenţi la sfârşitul anului şi trebuie să se prezinte după vacanţă pentru a da examenul de corigenţă! Doar această carte nu este numai pentru elevii buni!

Dacă nu ai corigenţe, nu citi aceste puncte. Dacă trebuie să te prezinţi la examenul de corigenţă, citeşte-le cu foarte mare atenţie. Poate că îţi vor fi de folos...

A. Nimic nu este mai rău ca învăţătura pe timpul întregii vacanţe, chiar şi o oră pe zi. Aceasta este cea mai bună modalitate de a-ţi strica odihna, intelectul tău nu se va odihni cum trebuie, având repercusiuni asupra activităţii tale în următorul an şcolar.

De aceea îţi propun:

• După terminarea anului şcolar, odihneşte-te o săptămână (numai o săptămână, pentru a nu ieşi cu totul din „obişnuinţa şcolară") – apoi timp de zece zile învaţă, lucrând câte două-trei ore zilnic. Două ore dimineaţa, o oră după-amiază sau o oră şi jumătate dimineaţa, iar o jumătate de oră după-amiază.

• După-amiază repetă materia pe care ai învăţat-o de dimineaţă. În timpul celor zece zile, străduieşte-te să recapitulezi o cantitate cât mai mare posibil din materie. Dacă poţi, repet-o în întregime. (Acum ştii deja cum să repeţi.)

• După cele zece zile de învăţătură, împachetează cărţile, aranjează-ţi caietele şi – stop! Ai la dispoziţie toată vacanţa!

• Aproape toată vacanţa. „Aproape", deoarece cu zece zile înainte de începerea noului an şcolar te apuci din nou de lucru, recapitulând încă o dată aceeaşi materie şi completând cu ceea ce nu ai reuşit să repeţi anterior.

Acum însă, după vacanţă, cu zece zile înainte de începerea noului an şcolar, nu porni la lucru dintr-o dată „cu toată forţa". În prima zi lucrează numai o oră, şi în acest timp orientează-te ce ai uitat mai mult şi ce ai uitat mai puţin. De asemenea, orientează-te ce înţelegi mai bine şi ce nu înţelegi, care sunt problemele la care îţi „merge" mai uşor şi cele care îţi creează dificultăţi. Înţelegerea este la fel de importantă ca şi memorarea sau poate chiar mai importantă. A doua zi, lucrează mai mult: o oră şi jumătate sau două. Şi abia a treia zi lucrează în mod normal: de la două până la trei ore.

B. S-ar putea ca unora să le ajungă pentru parcurgerea materiei numai o săptămână după încheierea anului şcolar şi o săptămână înainte de începerea noului an. Altora – care cunosc mai slab materia – nu le ajung nici chiar câte zece zile; aceştia trebuie să aibă la dispoziţie pentru pregătirea şi recapitularea materiei două săptămâni „după" şi două „înainte" de anul şcolar.

Aceste probleme trebuie „stabilite" de fiecare în parte.

Cele douăzeci de zile, defalcate în două serii de câte zece zile, reprezintă numai un exemplu. În pofida faptului că trebuie să dai corigenţa, important este însă să ai o lună liberă sau şase săptămâni în care să nu mai înveţi.

C. Dacă în iulie poţi merge într-o tabără de vară – mergi. În acest caz începe să repeţi materia la trei zile după încheierea anului şcolar, stabilind perioade **mai scurte,** adică: vei programa puţin altfel cele douăzeci de zile date ca exemplu – cinci sau şase zile în iunie, patrusprezece sau cincisprezece zile în august, înainte de începerea şcolii.

În schimb, dacă poţi să mergi în tabără în luna august, atunci repetă materia în următoarele rate: şaisprezece zile în iulie şi patru zile în ultima perioadă a lunii august (pentru o scurtă reîmprospătare a acesteia).

Din păcate, în acest scop va trebui să te întorci ceva mai devreme din tabără. Dar dacă cineva are corigenţă, nu-i altă soluţie, cred că înţelegeţi.

ODIHNA SCURTĂ
(vacanţa de iarnă şi de primăvară)

1. Odihna scurtă se prezintă la fel ca şi odihna din timpul verii (vezi punctul 1, 2, 3, 6). Dacă poţi, pleacă! Fie în excursie, fie în tabără sau la rude. Fă sport, mişcă-te cât mai mult în aer liber. Joacă hochei, dă-te cu săniuţa, schiază. Există schiuri uşoare, ieftine, pe care poţi aluneca bine pe un teren plan şi chiar pe un teren mai variat. Dacă ai ceva economii poţi să-ţi cumperi asemenea schiuri. (Nu-ţi trebuie neapărat bocanci de schi; poţi să schiezi şi cu bocanci obişnuiţi.)

Pe lângă înot, schiul reprezintă al doilea sport foarte recomandant oamenilor care desfăşoară activitate intelectuală.

Îţi aminteşti de punctul şase, nu-i aşa? Supărarea, mânia, enervarea sunt foarte obositoare, în schimb o atitudine binevoitoare faţă de oameni şi buna dispoziţie ajută odihna. Acelaşi lucru este valabil în timpul vacanţei de iarnă şi de primăvară!

2. Vacanţa de iarnă şi cea de primăvară se deosebsc prin faptul că, în majoritatea cazurilor, trebuie să-ţi faci temele date înainte de vacanţă pentru „după vacanţă"...

Un profesor îţi dă mai mult de învăţat, altul mai puţin. (Dacă tu vei deveni profesor în viitor, te sfătuiesc să nu uiţi acest lucru şi să-i imiţi pe acei profesori – sunt şi astfel de profesori! – care nu dau nimic de învăţat pe timpul vacanţei.)

Acum însă trebuie să-ţi faci temele. Când? La începutul vacanţei? La mijlocul acesteia? La sfârşit?

Lecţiile date pentru perioada vacanţei pregăteşte-le când vrei. Nu uita însă că nu te vei odihni bine dacă în timpul unei asemenea perioade scurte de odihnă nu vei avea capul „limpede". Pentru că atunci spui:

– Of, of, câte treburi am pe cap! Trebuie să fac şi asta, şi asta... Tot timpul mă gândesc numai la asta şi...

Mai bine gândeşte-te o clipă dacă, având o asemenea greutate pe cap, poţi să te odihneşti bine. Gândeşte-te! Aceasta ar fi absolut la fel ca şi când ţi-ai pune pe cap un sac cu câteva zeci de kilograme şi ai merge cu el în excursie, te-ai da cu săniuţa, ai juca mingea şi te-ai distra! Brr! Poate că vrei să practici atletism de performanţă!

Deci, dacă doreşti să te odihneşti cu adevărat...

Dacă vrei să nu fi chinuit de coşmar în timpul nopţii...

Atunci **pregăteşte-ţi temele** în **primele zile ale vacanţei.**

Repet: temele date pentru perioada vacanţei le poţi pregăti când vrei. Dacă o să înţelegi de ce îţi dau tocmai asemenea indicaţii, şi nu altele, dacă vei recunoaşte justeţea şi utilitatea lor – atunci o să vrei să-ţi pregăteşti temele în primele zile de vacanţă!

2a Dar, dacă ai rămas în urmă la învăţătură şi vrei ca în vacanţă să-ţi lămureşti unele probleme la un anumit obiect, nu fă acest lucru! Este mai bine să lucrezi cu o oră mai mult în ziua obişnuită de şcoală, măcar două săptămâni, decât să-ţi strici odihna şi aşa destul de scurtă.

Dacă profesorul îţi cere să faci acest lucru în timpul vacanţei şi nu în altă perioadă, trebuie să te conformezi; şi profesorul poate să aibă motivele sale.

Într-un asemenea caz trebuie să procedezi invers decât atunci când pregăteşti „lecţiile pe timpul vacanţei": odihneşte-te la începutul vacanţei o săptămână sau câteva zile, iar în timpul săptămânii următoare lucrează în mod regulat, câte două ore zilnic, cel mai bine dimineaţa, de la ora 9 la 11. Seara, rezervă o jumătate de oră pentru o scurtă recapitulare. În ultima zi de vacanţă repetă întreaga materie pe care ai parcurs-o. De fapt, nu atât în ultima zi, cât în penultima, străduindu-te să laşi o zi liberă înainte de începerea şcolii.

3. În Polonia predomină tradiţia naţională de a pregăti de sărbători cât mai multe bucate – chiar şi în acele familii în care nu se obişnuieşte să se gătească abundent.

Nu am de gând să te sfătuiesc să nu fii lacom, însă nu uita că creierul tău sălăşluieşte în acelaşi corp în care se află şi stomacul tău, influenţându-se foarte puternic unul pe altul.

Apetitul mai pronunţat nu este dăunător, în schimb „ghiftuiala" îţi afectează nu numai stomacul, ci şi odihna!

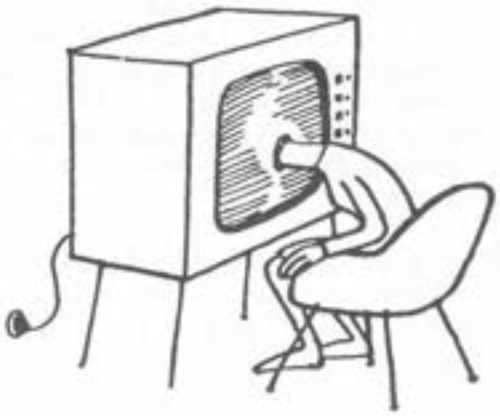
3a. Această observaţie se referă numai la unii dintre voi. Dacă eşti tentat să bei un păhărel de ţuică, întreabă-te de ce vrei să faci acest lucru? Oare numai pentru că a bea o ţuică este singurul semn sigur al „bărbăţiei"? Gândeşte-te!

Nici nu aş fi adus vorba despre alcool, dacă acţiunea lui asupra intelectului nu ar fi **fatală!** El micşorează într-o mare măsură capacitatea de memorare şi de înţelegere, adică cele două funcţii esenţiale ale intelectului, indispensabile în procesul învăţării.

De asemenea, alcoolul reduce foarte mult capacitatea de concentrare a atenţiei, având ca urmare o puternică tulburare chiar şi a posibilităţii unei observări superficiale. Nu mai vorbim ce se întâmplă cu observaţia exactă, precisă. În etapele ulterioare consumului mare de alcool, are loc procesul de dezorganizare parţială sau totală a vieţii psihice. Omule, reflectează!

4. Cinematograful, televiziunea, radioul.

Am fost surprins observând că, în timpul vacanţelor de iarnă şi de primăvară, foarte mulţi dintre voi, îndeosebi dintre cei care locuiesc la oraş, se îmbolnăvesc de... „boala filmului" şi de „boala televizorului".



Simptomele acestor boli pot fi observate şi în timpul zilelor de şcoală obişnuite, dar ele se intensifică îndeosebi în timpul vacanţei.

La fiecare două zile – un film; zilnic – patru ore în faţa televizorului. Ah, ce ţi-e şi cu cuceririle tehnicii contemporane! Folosite raţional, în mod adecvat, cu măsură, acestea te ajută la învăţătură, îţi înfrumuseţează viaţa, te relaxează după muncă. Folosite însă „nebuneşte" – cât mai mult în fiecare zi! – dăunează. De ce?

Din mai multe cauze, dar pentru că noi vorbim acum numai despre odihnă, mă voi referi numai la aceasta. Dacă un om care desfăşoară o activitate intelectuală (iar tu ca elev eşti un asemenea om) vizionează un film la cinema, urmăreşte programul la televizor, audiază emisiuni la radio, **i se pare** numai că se odihneşte foarte bine. Toate acestea sunt mijloace bune de relaxare pentru lucrătorii la care predomină efortul muscular, fizic.

În schimb, pentru un intelectual, atât cinematograful, cât şi televizorul nu reprezintă o odihnă totală. Ele constituie aşa-numita „odihnă relativă". Putem să spunem chiar: „foarte relativă".

Iată care este explicaţia: vizionând un film sau programul la televizor nu alergi, nu sari, nu joci mingea, ci, în majoritatea cazurilor, stai nemişcat, într-o încăpere închisă, deseori neaerisită bine. La fel ca şi atunci când înveţi.

Aşadar, încalci *„Cea mai importantă lege a odihnei"* despre care vorbeam la începutul capitolului.

Mai departe: eşti asaltat de numeroase impresii vizuale şi auditive, iar intelectul tău **lucrează** în continuare. Da, da, lucrează. Superficial, ce-i drept, dar cu atât mai rău!

Veţi spune: – Ce tot îmi spuneţi poveşti! Mie îmi plac filmele şi voi merge la cinema ori de câte ori voi avea bani şi chef!

– Iar mie îmi place să mă uit la televizor... şi mă voi uita chiar şi trei, patru ore pe zi!

Mergi! Sau: Uită-te! Ce-mi pasă mie? **Ţie** – îţi pasă. Te rog numai să nu numeşti acest lucru „odihnă"!

Cu ajutorul a numeroase experienţe s-a constatat că, pentru un om care lucrează într-un domeniu intelectual, atât vizionarea frecventă a filmelor, cât şi urmărirea zilnică a programului la televizor sunt **obositoare.** Aceasta nu este odihnă.

De acord, poţi să mergi o dată pe săptămână la cinema, să vizionezi de două ori pe săptămână emisiunile transmise la televizor, timp de o oră sau o oră şi jumătate cel mult. Cel mult! Atunci putem vorbi despre odihnă. Odihnă relativă.

Oamenii bolnavi de „boala filmului" şi „boala televizorului" nu **se odihnesc** nici chiar atunci când au timp pentru aşa ceva. Intelectul lor lucrează ineficient, ei sunt mai nervoşi, sunt obosiţi. Am impresia că... merită să ţii seama de acest lucru. Nu numai în timpul vacanţelor de iarnă şi al celor de primăvară...

ODIHNA FOARTE SCURTĂ
(duminica şi de sărbători)

Dacă vrei să înveţi mai bine în săptămâna următoare.

Nu-ţi fă lecţiile duminica.
Nu-ţi fă lecţiile duminica.
Nu-ţi fă lecţiile duminica.

Merită să respecţi acest principiu!

Neapărat, mai citeşte încă o dată punctele relatate la pp. 142–144. Aplică aceste puncte la odihna de o singură zi, pentru că eu nu pot să scriu mai mult, din lipsă de spaţiu.

ODIHNA CEA MAI SCURTĂ
(în timpul zilei obişnuite de şcoală)

Zilnic, sau mai bine-zis în fiecare noapte, te odihneşti dormind. Aceasta este cea mai bună odihnă la care poţi visa sau dori, dar ea nu este suficientă.

Dacă în timpul zilei – de la ora şapte dimineaţa până la ora nouă seara – vei desfăşura acelaşi gen de muncă, de exemplu, vei învăţa sau vei lucra pe câmp toată ziua, chiar şi cu unele pauze mici, seara vei fi mai obosit decât dacă ai învăţa o jumătate de zi, iar în cealaltă jumătate ai lucra la câmp sau ai face sport.

Tocmai aici – îndeosebi în cursul unei zile, în cursul fiecărei zile de activitate şcolară – se aplică în mare măsură *„Cea mai importantă lege a odihnei"*.

Şi acum fii atent:

Dacă iei în mână o minge şi o arunci, ştii desigur că, datorită gravitaţiei pământului şi a forţei de aruncare etc., mingea se opreşte la peste zece metri sau câteva zeci de metri mai departe de locul aruncării, uneori în geamul vecinilor. Înţelegi despre ce e vorba: acţiunea **cauzei** (ridicarea mingii, încordarea muşchilor, aruncarea) şi **efectul** (căderea mingii într-un anumit loc).

Oare tot la fel de bine ştii că, în cazul nostru, putem considera:

cauza !

– dacă îţi vei face toate lecţiile imediat după ce ai venit de la şcoală, dacă vei citi înainte de culcare, dacă vei dormi puţin, într-o cameră neaerisită bine şi nu vei face gimnastică sau alt sport;

efectul !

– intelectul tău nu va lucra bine, nu vei învăţa cu eficienţă maximă.

Desigur, aceasta nu este singura cauză, ci una dintre cele mai importante cauze.

Din păcate, cât de des uităm de acţiunea cauzelor şi a efectelor când este vorba de muca intelectuală?

Aşadar, vezi ce importanţă mare are *„odihnologia"*!

Priceperea de a-ţi programa în mod adecvat „timpul zilei" determină în foarte multe cazuri rezultatele bune sau proaste la învăţătură.

Îţi voi da câteva indicaţii elementare, urmând să le completezi singur, deoarece aici nu poate fi vorba de nici un fel de schemă, fiecare planificându-şi ziua puţin altfel, în funcţie de organizarea familiei sale, de ritmul de învăţare, de preocupări etc. Există însă probleme care merită să fie luate în consideraţie întotdeauna, independent de modul cum îşi organizează fiecare timpul zilei.

1. Dacă poţi, nu te apuca să-ţi pregăteşti lecţiile imediat cum te-ai înapoiat de la şcoală. la masa, odihneşte-te, joacă mingea – dar nu mult –, mişcă-te, ajut-o pe mama la treabă. Dacă faci naveta cu trenul, atunci şi aceasta este un fel de odihnă după şcoală! Dar, în acest caz, este bine să faci câteva exerciţii de gimnastică înainte de masă, cu scopul de a te relaxa. După asemenea exerciţii, intelectul tău va lucra mai bine.

2. Dacă poţi, străduieşte-te să nu-ţi faci lecţiile, să nu citeşti, să nu lucrezi cu puţin **înainte de culcare,** deoarece vei dormi mai prost, intelectul tău nu se va odihni cum

trebuie în timpul somnului, iar a doua zi vei avea un randament mai slab în muncă, la învăţătură. La ce bun acest lucru?

O oră sau cel puţin o jumătate de oră înainte de somn „mintea nu trebuie să lucreze"!

3. Străduieşte-te să acorzi în fiecare zi măcar o singură clipă activităţilor pe care le îndrăgeşti foarte, foarte mult (modelajul, sportul, filatelia, pescuitul, pictura şi mii de alte „pasiuni").

Dacă poţi, pentru asemenea activităţi rezervă timp după ce îţi faci lecţiile. Repet: după ce îţi faci lecţiile. Te vei convinge că această metodă dă rezultate foarte bune. Desigur, cel mai bine este dacă „activitatea ta preferată" este însoţită de un anumit efort fizic.

4. Este bine să-ţi dai seama de faptul că activitatea intelectului este dependentă de modul cum funcţionează restul organismului.

Aşadar, aminteşte-ţi zilnic de „restul organismului". Trebuie să nu neglijezi spălatul! Măcar o dată pe zi – dar pe tot corpul.

Nu râde! Cine are tot corpul curat se odihneşte mai bine nu numai din punct de vedere fizic, dar şi intelectual!

Se odihneşte mai bine şi deci lucrează mai bine.

1a. În medie, în cursul zilei, stai în poziţia **şezând** timp de nouă ore (în timpul lecţiilor la şcoală şi acasă, în timpul meselor etc.) şi zece sau nouă ore în poziţia **culcat** (somnul).

Dacă vrei într-adevăr să te odihneşti puţin în cursul zilei, dacă vrei să lucrezi mai bine, încearcă să petreci celelalte cinci oare (24–19–5!) într-o altă poziţie. Ne-am înţeles? Nu în poziţia şezând sau culcat.

Măcar jumătate din cele cinci ore merită să le petreci mişcându-te: sportul, munca la câmp, efortul fizic, curăţenia acasă sunt numai câteva din activităţile care necesită multă mişcare. Muşchii, plămânii, inima ta – întregul organism – îţi cer câteva ceva... pentru a putea să lucrezi bine.

5. Într-o încăpere neaerisită lucrezi mai puţin eficient şi nu te odihneşti bine. Aplicarea adecvată a „odihnologiei" necesită, în primul rând, o mare cantitate de aer curat.

În majoritatea cazurilor, acest produs este foarte ieftin şi **deosebit de eficient.** E bine să nu uiţi acest lucru.

Cine ştie să se odihnească, acela ştie să lucreze. Un principiu vechi, dar veşnic actual. Şi tocmai de aceea am consacrat atâta spaţiu ştiinţei minunate pe care am numit-o *Odihnologie.*

Diferite probleme... adică un capitol în trei părţi

I

Da, titlul capitolului este puţin ciudat, dar aceasta numai pentru că am dorit să-ţi prezint la început o ghicitoare, şi deci şi titlul trebuie să fie enigmatic cumva.

La tine în şcoală există echipă de teatru de amatori? Sau poate va fi? Poate că fete şi băieţi din şcoală se pregătesc pentru a pune în scenă o piesă? Aş dori să vă propun pentru aceasta o piesă într-un act. Această scenetă este tocmai ghicitoarea mea!

Trebuie să ghiciţi unde se desfăşoară acţiunea.

Atenţie! Ridicaţi cortina! Pe scenă se află băieţi şi fete. Discută în şoaptă şi aproape concomitent...

Olga: Ştii, Ioana, pisica mea are nişte ochi aşa de verzi, ca panglicile de la cozile tale!

George: Ascultă, timbrul acesta l-ai adus din Peru?

Joana: Panglicile mele? Doar sunt albastre! Iată, priveşte!...

Radu: Cum îţi zic, până la pauză ei conduceau cu 2 : 0, iar noi atunci am început să strigăm: „Trage, loveşte!" Viorel a plasat lui Radu. „Of, ce-o să fie dacă Radu nu va trage la poartă!" A fost un adevărat tărăboi!

Olga: Cum? Într-adevăr? Ascultă, asta înseamnă că pisica mea are ochii albaştri, înţelegi?

George: Desigur! Vrei să vezi albumul?

Sfârşit, se lasă cortina.

Acum ghiceşte: unde are loc acţiunea? Reflectează. Uita aşa, acum urmează tocmai pauza de gândire:

Ai ghicit? Nu? Atunci citeşte:

Aceasta este lecţia. Da, da, sceneta prezintă pur şi simplu o oră la lecţie! Care anume? Nu este important. Aha, te miri că nu ai auzit vocea profesorului? Te miri? Într-o asemenea zarvă...

Ţi se spune:

– Dacă discuţi la lecţie, dacă nu eşti atent, îl deranjezi pe profesor.

– Dacă discuţi la lecţie, dacă nu eşti atent, îl deranjezi pe profesor.

Da, e adevărat. Eu îţi voi spune altfel: discuţiile în timpul lecţiei, lipsa de atenţie te împiedică, în primul rând, pe tine însuţi.

După părerea mea, nu are sens să facem cuiva morală, atâta vreme cât putem să discutăm o clipă în mod sincer. Gândeşte-te: oare vrei să rămâi încă un an în aceeaşi clasă? Desigur, nu!

Deci, am stabilit un lucru: nu vrei să repeţi anul. În acest caz, nu trebuie să ai note de doi, trei sau patru. Trebuie să ai cel puţin note de cinci şi şase. Unii dintre voi consideră că le ajung notele de cinci şi şase; numai să treacă clasa. De acord, fie şi note „la limită".

Dar chiar şi în acest caz trebuie să ştii ceva, trebuie să înveţi câte ceva. Chiar pentru a primi doar nota minimă de trecere, trebuie să-ţi pregăteşti lecţiile.

Următoarea întrebare: vrei să-ţi pregăteşti lecţiile într-un timp mai lung sau mai scurt? Mai scurt, desigur.

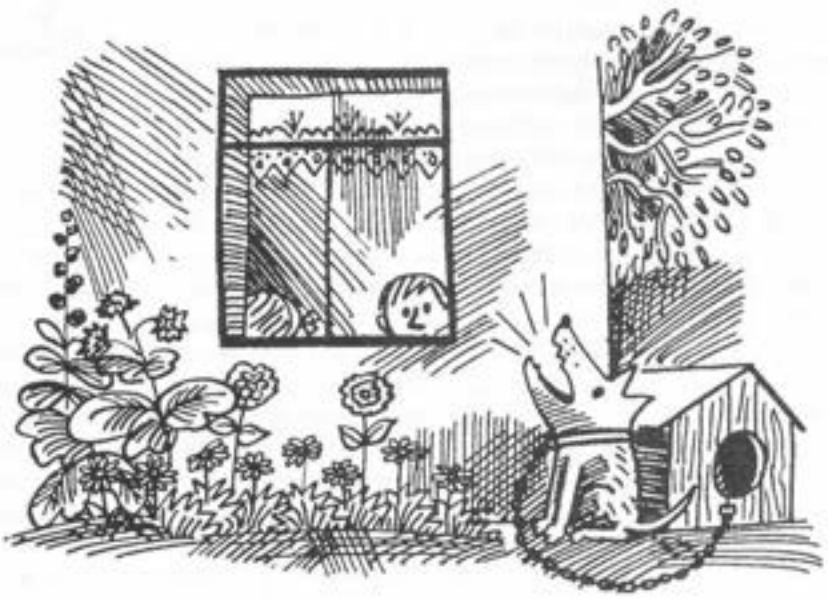
Dar ştii oare că:

1. Dacă eşti atent la lecţie – chiar şi atunci când lecţia nu e prea interesantă, când profesorul nu îţi explică prea clar! – creierul tău se deprinde mult mai uşor cu obiectul respectiv şi îl stăpâneşte în urma unui efort mai mic. Iar tu, deseori fără să ştii cum, îţi dai seama că eşti pregătit, că poţi să răspunzi!

2. Dacă eşti atent la lecţie, în timpul pregătirii temelor pentru acasă, memoria ta lucrează cu mai multă eficienţă, mai exact, mai bine. De asemenea, gândeşti şi înţelegi mai bine. Adică: îţi pregăteşti lecţiile **mai rapid.** Ba chiar foarte rapid.

Înţeleg că nu este deloc uşor să fii atent la lecţie. Pentru că chiar de vrei să asculţi, să fii atent, iată că deodată un câine latră lângă fereastră şi dintr-o dată te gândeşti: „Să fie oare Bob, câinele profesorului? De ce latră aşa de tare? Cine trece pe acolo?" Abia te stăpâneşti să nu alergi spre fereastră.

Cineva din clasa a cincea C, învăţând ieri după-amiază în aceeaşi sală în care înveţi tu acum, a încrustat pe banca ta un semn oarecare: „Ce să fie acesta?" Şi iar nu mai eşti atent.



Colega îţi arată o vedere sau un album şi te roagă: „Priveşte cât de frumos e colorat!" şi s-a terminat cu atenţia.

Deci: cum să fii atent la lecţie? Iată câteva dintre cele mai simple principii ale *Tehnicii atenţiei:*

I. Trebuie să vrei să fii atent. De ce? Despre aceasta am discutat deja.

II. Nu poţi fi la fel de atent în tot timpul celor aproximativ patruzeci şi cinci de minute cât durează lecţia. Atenţia noastră „oscilează" întotdeauna, o dată este mai slabă, altă dată mai concentrată. De aceea, la lecţie, dacă vrei să fii atent în momentele cele mai importante, adică atunci când profesorul explică ceva, trebuie să-ţi „slăbeşti atenţia" pentru o clipă în momentele mai puţin importante. Aceasta nu înseamnă însă să începi dintr-o dată să vorbeşti sau să te gândeşti la altceva. Nu! Lucrul acesta te deranjează. Dar poţi corecta ceva în caiet, poţi privi ceva în carte, fără a te depărta însă cu gândul de la tema lecţiei. În acest mod, slăbind puţin şi intensificând atenţia alternativ, vei putea să o menţii trează mai uşor pe tot parcursul lecţiei. Unii profesori folosesc în mod intenţionat în timpul lecţiei aşa-numitele „momente de relaxare a atenţiei" (gluma, povestiri interesante etc.), ştiind că ele dau rezultate foarte bune.

III. Foloseşte pauzele! Pauza este pentru a zburda, a sări, a alerga, a ţipa, a juca mingea, a patina! Dar... fără a te gândi la lecţii sau a vorbi despre ele! Sub nici o formă! Fără a rămâne în bancă sau a sta lângă pereţi! Mişcare! Mişcare!

Ţine minte: numai atunci când în pauză îţi destinzi muşchii şi inspiri în plămâni aer proaspăt, când îţi eliberezi intelectul de gândurile legate de activitatea şcolară, vei putea într-adevăr să fii atent la lecţie. În caz contrar, gândurile ţi se vor „împrăştia", iar concentrarea atenţiei se va face cu mare greutate.

IV. În multe şcoli, în special la clasele mici, se foloseşte următoarea metodă: profesorul întrerupe lecţia după 20 de minute şi... elevii fac gimnastică 5 minute! Se constată că acest lucru influenţează favorabil nu numai sănătatea, dar şi... atenţia în timpul lecţiei. După cele cinci minute de gimnastică este mai uşor să-ţi concentrezi din nou atenţia până la sfârşitul lecţiei. Aşadar, chiar pentru profesor timpul „pierdut" la gimnastică se recuperează cu mai mult spor. Elevii vor asista la lecţie cu atenţie, vor obţine rezultate mai bune la învăţătură. Cum arată această problemă în şcoala în care înveţi tu? Oare conducerea şcolii nu ar putea veni cu o asemenea propunere? Mi se pare că merită ca ea să fie acceptată.

Astfel arată cele patru principii ale *Tehnicii atenţiei.* Mai există încă un principiu despre care nu am vorbit nimic, deoarece cred că ai citit capitolele anterioare şi singur îţi dai seama despre ce e vorba: dacă **te interesează** obiectul respectiv, atenţia la lecţie nu îţi va crea prea multe dificultăţi. Iar dacă obiectul nu te interesează atât de mult, desigur că este ceva mai greu să fii atent. Fără dificultăţi speciale însă tehnica concentrării atenţiei poate fi „antrenată", aplicând în practică principiile pe care le-am prezentat; sau poate că singur găseşti o idee mai bună, o metodă mai bună care să-ţi corespundă într-o măsură mai mare. Încearcă! Pentru că **merită** cu prisosinţă să fii atent la lecţie.

La urma urmelor, tot stai la școală și așa – cum spun unii – tot „pierzi" timpul, deci... oare nu e mai bine să te comporți astfel la lecție, încât apoi să-ți pregătești temele acasă într-un timp mai scurt, și să înveți mai bine?

Nu știu ce gândești tu. Mi se pare că citind acest capitol te gândești, printre altele, la profesorii tăi. Că unul este plictisitor, altul nu explică destul de clar, altul știe să povestească minunat, altul conduce bine excursiile, iar altul desfășoară experiențe admirabile... Într-un cuvânt, te gândești la faptul că atenția sau neatenția la ore depinde în mare măsură de profesor.

De acord, ai dreptate pe jumătate. Cealaltă jumătate arată astfel: în mare măsură atenția sau neatenția la lecții depinde, de asemenea, de tine. Cred că nu trebuie să-ți reamintesc că profesorul este și el om. Și ca orice om, are calitățile și lipsurile sale.

Oare nu poți să-l înțelegi? Sunt absolut sigur că ești în stare de acest lucru.

II

Am tot spus până acum: „merită" sau „nu merită". Desigur, acest raționament este just când e vorba de învățătură: ce merită să faci pentru a ști cât mai bine. Deci, ne referim aici, pur și simplu, la **acțiuni eficiente.**

Dacă încercăm însă să extindem acest „merită" la alte domenii ale vieții... Ehei! Ia gândește-te:

– Să presupunem că te afli într-o situație în care poți să furi, astfel încât să nu fii prins. Așadar, vei fura. Pentru că „merită", nu-i așa?

Sau: un coleg mai slab, dar mai deștept, nu ți-a împrumutat caietul pentru a putea copia tema de la el. Iar tu tocmai ai ocazia să-l bați, astfel încât nimeni să nu afle. Ba îl și amenințî că dacă va sufla un cuvințel... Deci – îl vei bate, așa e? Pentru că, de asemenea, îți convine: a doua oară îți va împrumuta caietul pentru „copiat".

Se poate spune deci că furtul nepedepsit sau bătaia colegului nepedepsită ar fi **o acțiune** într-un fel **eficientă.** Eficientă pentru **tine.** Îți aduce un folos.

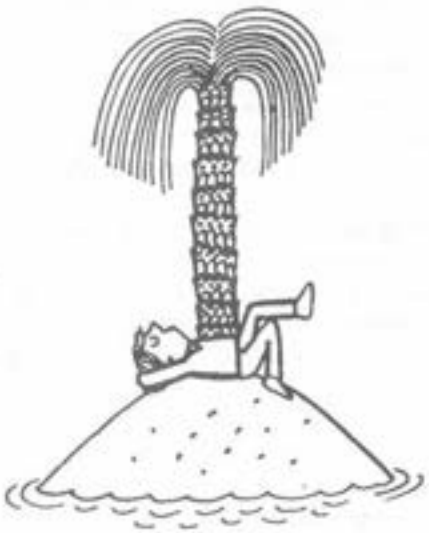
De fapt, știu bine că ceva „nu merge" aici. Fiindcă raționamentul pare probabil corect, deși... Totul depinde de felul cum ești tu. Dacă așezi pe primul plan persoana ta, numai interesul tău, și nu te mai interesează în general nimeni altcineva, sau dacă...

Dragii mei, acestea sunt probleme dificile. Nu sunt deloc atât de înțelept încât să-ți spun: – Trebuie să procedezi așa și așa. De altfel, ce folos că „trebuie", dacă tu nu vei face acest lucru, fiindcă, pur și simplu, nu vrei? Nu. Lucrul nu e deloc ușor.

Însă îți recomand un lucru: gândește-te, reflectează. Gândește-te – care este atitudinea ta față de oameni? Binevoitoarea sau nebinevoitoare? Îi iubești sau nu? Vrei numai să primești sau ești gata să dai și de la tine ceva? Dorești numai să fii ajutat sau poate și tu vrei să-i ajuți pe alții? Reflectează!

Reflecțiile, decizia, alegerea modului de comportare îți aparțin. Nimeni nu poate să facă aceasta pentru tine. Ți se poate ordona, poți fi amenințat, pedepsit, dar aceasta nu va fi **alegerea** ta. Alegerea ta îți aparține.

Uneori, când vei reflecta cum trebuie să te comporți față de un coleg, față de mama, tata sau profesorul tău, gândește-te – măcar o clipă! – la faptul că nu trăiești totuși pe o insulă pustie. Cum, zici că nu ai la ce să te gândești? Dar câți oameni mai



tineri sau ceva mai în vârstă se comportă astfel ca şi când ar trăi pe nişte insule ale lor, pustii, lipsite de oameni!

Nu se gândesc că **cineva** găteşte pentru ei, că cineva le coase îmbrăcămintea, că altcineva îi învaţă...

Aşadar, nu trăieşti, totuşi, pe o insulă pustie. Anumiţi oameni – părinţii, societatea – îţi uşurează neîncetat viaţa. Ei te ajută să înveţi numeroase lucruri, să mergi în vacanţă, să vizionezi un film frumos.

Acestea sunt fapte simple, obişnuite. Numai că nu toţi le iau în consideraţie, pentru că nu toţi doresc să judece lucrurile în complexitatea lor. Şi de aceea îţi spui: gândeşte-te ce reprezinţi tu pentru oamenii care te ajută? Un lucru este sigur aici: fără aceşti oameni ţi-ar fi extrem de greu să trăieşti.

Acum să spunem lucrurilor pe nume, sincer, deschis: nu toţi adulţii reuşesc să se comporte în mod adecvat cu cei care încă nu sunt complet adulţi. Acest lucru trebuie recunoscut. Dar ce rezultă de aici?

Spui: „Mama nu mă înţelege! Profesorul meu nu mă înţelege! Ei mă nedreptăţesc, mă pedepsesc aspru, îmi interzic cutare lucru, nu mă înţeleg!" De acord, probabil ai dreptate, se întâmplă.

Dar tu ai încercat să-i înţelegi pe ei? Consideri că nu am dreptul să cer copiilor să-i înţeleagă pe adulţi? Eu întreb numai: „Oare ai încercat să-i înţelegi?"

Vezi tu, în relaţiile dintre oameni, chiar şi în relaţia adult-copil, este necesară înţelegerea **reciprocă.** Nu te poţi plânge deci că nu eşti înţeles, atâta timp cât tu nu manifeşti dorinţa de a-i înţelege pe alţii. Cred că e clar. Dragul meu, trebuie să ştii să ierţi. Iertarea este reciprocă. Părinţii şi profesorii trec cu vederea multe lucruri copilului, iar acesta – părinţilor şi profesorilor. Te miri? Doar nimeni dintre noi, fie mic sau mare, nu este ideal, fiecare greşeşte câteodată, face boacăne, are anumite lipsuri. Oricare dintre noi. Iar dacă uneori facem din noi un „ideal", nu reuşim nimic altceva decât să devenim caraghioşi. De asemenea, şi acest lucru – sau poate în mod deosebit acest lucru! – trebuie să ni-l iertăm reciproc. Atunci în mod cert vom fi mai mulţumiţi.

Ori poate dacă tu o să începi să-i înţelegi – măcar puţin! – pe ei, şi ei te vor înţelege – măcar în parte – pe tine. Cineva trebuie să facă primul pas! De ce aceştia trebuie să fie întotdeauna adulţii? Doar n-o să-mi spui că având doar treisprezece, paisprezece sau cincisprezece ani nu poţi să gândeşti raţional? Poţi, în mod sigur, ştiu perfect acest lucru.

După cum vezi, gândirea, reflectarea este necesară în orice situaţie. Există expresia „drumul în viaţă". Oare nu crezi că ar fi bine ca fiecare din noi, atât adulţi, cât şi cei care nu sunt încă adulţi, să-şi pună pe drumul său în viaţă nişte semne de orientare? De exemplu, eu mi le imaginez sub forma unor tăbliţe roşii, rotunde, cu litere albastre:

STOP! OPREŞTE-TE! GÂNDEŞTE!

Sau:

OMULE, GÂNDEŞTE-TE! REFLECTEAZĂ!

III

Unii oameni se plictisesc citind asemenea lucruri asupra cărora trebuie să reflectezi intens. Nu te condamn pentru acest lucru, nu e nimic rău – oamenii se deosebesc mult între ei. Deci dacă te-ai plictisit, treci la capitolul următor, iar apoi, când vei avea chef, revino la ceea ce urmează.

Iar dacă ești unul din cei pe care asemenea probleme nu-i plictisesc, te rog să citești mai departe.

Câteodată, îi explici cuiva un lucru absolut evident, iar el refuză să înțeleagă. Chiar dacă ai dispune de cele mai solide argumente, fii sigur că el nu va înțelege.

Există un proverb englez: „Îl poți conduce pe om la lampa aprinsă, dar nu-i poți porunci să o și vadă". Deci dacă vrei să înțelegi, în mod sigur vei înțelege că nu numai ceilalți există pentru tine, dar și tu exiști pentru ceilalți. Crezi oare că s-ar putea trăi altfel într-o societate? Chiar și într-o familie acest lucru ar fi foarte greu!

Poate este puțin ciudat faptul că uneori înțelegem atât de greu un lucru simplu și evident. Se întâmplă așa fiindcă ne gândim foarte mult la noi, și atunci ceilalți sunt împinși parcă „automat" undeva departe, departe – venim cu ei în contact, discutăm cu ei, ne distrăm cu ei, dar de fapt... nu-i vedem!

Nu ne dăm seama de faptul că ei au aceleași drepturi, ca și noi, la bucurii, la învățătură, la distracții și că, de fapt, nu există nici o cauză logică pentru care fiecare dintre noi să se situeze numai pe sine pe primul plan. În acest mod nu facem altceva decât să ne îngreunăm reciproc viața.

Cred că, probabil, nu peste multă vreme, toți oamenii de pe pământ – acesta este o planetă micuță! – vor cădea de acord ca fiecare să gândească ceva mai puțin la el și ceva mai mult la ceilalți. Nu prea mult. Este de ajuns pentru a ușura viața celorlalți, și... a ta, personal.

Iată și ultima problemă din categoria „diverse". Probabil cea mai importantă: Te simți bine când altora nu le placi? Cred că nu! Așa e? Nimănui nu-i convine așa ceva. Aha, tocmai: nimănui! Deci înțelegi acum că nici altora nu le convine când tu nu îi agreezi. Chipurile, un lucru simplu, dar nu prea. Simplu fiindcă: atunci când tu simpatizezi pe cineva, acel cineva începe, de asemenea, să te simpatizeze – măcar puțin! Nu e simplu fiindcă: poți, oare, iubi, pe cineva care, după opinia ta, te nedreptățește, țipă la tine, te dojenește, îți face reproșuri? Problema e dificilă. Foarte dificilă.

Și, în general, „a iubi, a plăcea" sau „a nu plăcea, a nu simpatiza" pe cineva depinde de dorința noastră? Nu știu. Poate că depinde. Poate atunci când vei înțelege într-adevăr ceea ce, desigur, fiecare știe, că trăim împreună în lume – împreună într-o casă, într-o țară, împreună pe o singură planetă –, poate atunci când vei înțelege aceasta cu adevărat vei începe să te gândești nu numai la tine, la plăcerile, la necazurile și la greutățile tale, ci și la ceilalți oameni. La necazurile, bucuriile și problemele acestora. Atunci vei începe – măcar – să-i înțelegi. Iar de aici este numai un pas până la a-i îndrăgi!

La sfârşitul acestui capitol despre „probleme diverse" doresc să-ţi mai spun că simpatia reciprocă, simpatia faţă de oameni – precum şi faţă de animale şi plante – uşurează şi înveseleşte viaţa.

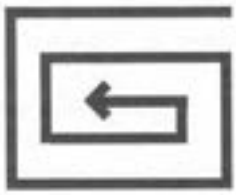
Deci, dacă ai vrut să înţelegi ceea ce am scris în acest capitol, atunci te vei comporta aşa cum trebuie şi la lecţie, şi acasă, şi faţă de colegi, nu numai pentru că o asemenea comportare îţi dă ţie satisfacţie, ci, în primul rând, fiindcă nu doreşti să faci necazuri şi greutăţi altora: colegilor, profesorilor, părinţilor. Oamenilor care sunt în jurul tău.

Aceasta nu înseamnă că nu poţi săvârşi uneori o greşeală. Nici vorbă! Greşeli face fiecare dintre noi. Fiecare, fără excepţie. Şi fiecare dintre noi va face greşeli atâta vreme cât va trăi şi va lucra.

Este vorba aici de faptul de a-ţi recunoaşte greşelile de fiecare dată în mod sincer. De a le înţelege.

Pentru că, la urma urmelor, nu e nici o ruşine că ai făcut o greşeală, că nu te-ai comportat cum trebuie. Nu-i aşa? Însă dacă vei reflecta, dacă vei înţelege de ce ai săvârşit această greşeală, atunci a doua oară – sau a zecea oară! – nu vei mai face aceeaşi greşeală. Vei face, probabil, alta. Dar nu avem încotro! Învăţăm, lucrăm, facem greşeli. Deştepţi nu suntem doar atunci când, în general, nu facem greşeli – pentru că acest lucru e imposibil! – ci şi atunci când nu săvârşim aceeaşi greşeală **de două ori.** Şi acest lucru este greu, chiar foarte greu. Dar el poate fi învăţat, gândind raţional, reflectând.

Tocmai din această cauză am inclus capitolul *Diferite probleme...* în cartea *Cum să înveţi.*



Mai departe, încotro?

„Din oraşul A a pornit un automobil şi cu o anumită viteză se îndrepta în direcţia..." Nu! Nu vă speriaţi, nu este o problemă de matematică de calculare a drumului şi a vitezei automobilelor. E un fel de povestioară-ghicitoare.

„... sud, deoarece din oraşul A pornea un singur drum, spre sud. Vremea era senină, şoferul fluiera vesel, până ce deodată i-a apărut în cale un indicator rutier care-l informa că după 2 kilometri urmează o intersecţie, din care pornesc mai multe drumuri în diferite direcţii. Ce a făcut şoferul?" (Rezolvând ghicitoarea, acceptaţi ideea că şoferul nu ştia exact încotro vrea să meargă. Pur şi simplu, el căuta un loc plăcut de odihnă.)

Făcând o paralelă, şoferul pus în dificultate poate fi oricare dintre voi. Fiecare dintre voi este tocmai un asemenea şofer. După ce aţi parcurs un drum, din clasa întâi până într-a opta, vă apare în faţă intersecţia. Ce e de făcut? În primul rând vă opriţi, scoateţi harta rutieră şi vedeţi încotro conduc drumurile ce pornesc din această intersecţie.

Aşadar, care sunt în Polonia şcolile postgenerale şi care sunt consecinţele de alegere a fiecăreia dintre ele.

1. Profesionale – şcoli de trei ani care pregătesc elevii pentru prestarea unei profesiuni concrete – de mecanic, bucătar, zugrav, lăcătuş etc. Aceste şcoli nu se încheie cu examen de bacalaureat şi de aceea după absolvirea lor nu pot fi urmate studii superioare.

2. Tehnice – şcoli de cinci ani, în cele mai multe cazuri, care pregătesc elevii pentru prestarea meseriei de tehnician: în domeniul geodeziei, mecanicii, electronicii etc. Absolvind o asemenea şcoală se obţine atât diploma de tehnician, cât şi pe cea de bacalaureat care oferă dreptul de a vă prezenta la examenul de admitere la facultate.

3. Licee de cultură generală / teoretice – şcoli care nu-i pregătesc pe elevi pentru o meserie anume, ci oferă instrucţie generală, precum şi bacalaureatul necesar pentru admiterea în învăţământul superior. În prezent, liceele şi chiar unele clase din cadrul aceluiaşi liceu se deosebesc prin profilul concret, de exemplu matematică-fizică, biologie-chimie, filologie clasică, umanist, general etc. Există, de asemenea licee în care accentul se pune pe învăţarea limbilor străine.

Acestea sunt informaţiile furnizate de harta şcolară. Desigur, fiecare dintre voi, înainte de a lua o hotărâre, trebuie să obţină informaţii cât mai detaliate despre şcolile care pot fi urmate după terminarea cursurilor elementare. Deosebit de important este totuşi să vă daţi seama de consecinţele alegerii făcute. Alegerea şcolii constituie pentru majoritatea dintre voi o primă decizie ale cărei consecinţe sunt atât de îndepărtate, încât în unele cazuri influenţează întreaga viaţă.

Să presupunem, de exemplu, că ai ales liceul teoretic. Asta înseamnă patru ani de învăţătură care în final nu oferă nici o profesie. Ai, desigur, numeroase cunoştinţe de cultură generală, dar liceul nu este decât o etapă intermediară, un preambul spre studii superioare. Dacă mai târziu nu te hotărăşti să urmezi o facultate, în majoritatea cazurilor te aşteaptă deprinderea unei meserii într-o şcoală postliceală în care procesul de învăţământ durează doi ani.

Şcoala generală

II. Aşadar, şoferul nostru şi-a ales drumul pe care doreşte să meargă. Pornind din oraşul A ştie deja unde vrea să ajungă. El trebuie însă să se şi asigure. Un bun şofer ţine seama nu numai de direcţia de mers, ci şi de condiţiile drumului. Iată, de pildă, spre o localitate foarte atrăgătoare drumul este abrupt, muntos. Iar automobilul nu-i chiar nou, motorul n-a fost reparat de mult, nu va putea ajunge. Şi atunci el trebuie să renunţe la ţinta atrăgătoare. Există şi alt loc minunat, dar pe drum nu e nici o staţie de benzină, iar în rezervor benzina e aproape pe terminate, şi cu strângere de inimă trebuie să renunţe. Până la urmă şoferul alege nu drumul pe care doreşte să meargă, ci pe acela care este accesibil automobilului său.

De aici rezultă un alt principiu: alegând şcoala postgenerală trebuie să ţineţi seama nu numai de interesele voastre, ci şi de posibilităţi. Toată această carte am scris-o îndeosebi pentru ca voi să ajungeţi la intersecţie cu un automobil eficient, cu rezervorul plin. Dar oare este suficient? Cred că nu. Vă voi mai povesti o istorioară automobilistică, dar de data aceasta autentică:

Am fost cândva la munte, la Szklarska Poreba[2], şi într-o zi foarte geroasă m-am căţărat rulând pe marginea şoselei spre munte. Scriu „m-am căţărat", fiindcă acest drum, absolut normal vara, era acum foarte alunecos, reamintind oarecum o ascensiune montană. Pe drum am trecut pe lângă minunate maşini ce staţionau pe margine – firme renumite: Mercedes, Ford, Opel. Roţile lor patinau pe zăpada bătătorită, motoarele puternice urlau neputincioase, cu turaţii sporite, dar fără să se urnească din loc. Şi deodată, de după curbă, a apărut un Trabant modest, care fără efort deosebit, a trecut pe lângă mine, lăsând în urmă toate celelalte maşini cu marcă de lux. Dinspre roţile lui se auzea zgomotul produs de lanţurile care-i permiteau să învingă cu uşurinţă povârnişul îngheţat.

Concluzia acestei povestioare este simplă – pentru condiţiile specifice existente pe diferite drumuri este nevoie de o dotare specială, de care trebuie să ne îngrijim din timp, înainte de a porni la drum. Aşadar, decizia de a alege şcoala potrivită trebuie să o luaţi la timpul potrivit – cel puţin la începutul clasei a opta. Veţi avea timp suficient pentru a pune accent pe obiectele impuse la admiterea în şcoala aleasă, fără a neglija desigur celelalte obiecte.

III. Psihologii s-au preocupat de multă vreme de problema luării deciziilor, născându-se chiar o ştiinţă foarte amplă – teoria luării deciziilor. Printre altele, ei au elaborat anumite modele prin aplicarea cărora este uşurată alegerea opţiunii. Voi descrie succint un asemenea model referitor la alegerea formei de şcoală după absolvirea cursurilor generale.

1. În primul rând, notaţi toate tipurile de şcoli postgenerale şi consecinţele ce decurg din alegerea lor. De exemplu: Şcoală profesională – durata: trei ani; după absolvire: prestarea, începând de la 18 ani, a unei munci grele, dar bine plătite etc.

2. Apreciaţi plusurile şi minusurile respectiv avantajele şi dezavantajele, fiecărei soluţii şi ale consecinţelor care decurg de aici. De exemplu:

Şcoala profesională – devin independent foarte rapid + + +;
– mulţi bani pentru nevoile personale + +;

[2] Staţiune turistică în munţii Sudeţi. *(Nota trad.)*

– pierderea posibilităţii de a urma studii superioare – – –;
– lacune în cultura generală – –.

Estimarea trebuie să fie repetată cel puţin de două ori la intervale de două-trei zile, pentru a evita influenţa capriciilor de moment şi a face posibilă chibzuirea problemei.

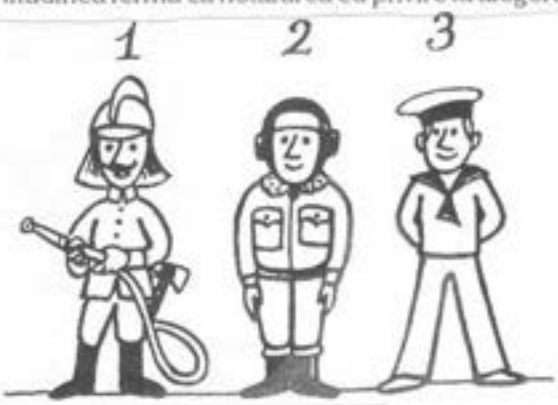
3. Acum trebuie să vă apreciaţi şansele de susţinere a examenului la toate tipurile de şcoli şi şansele de a vă menţine în cadrul lor. Astăzi şcolile cele mai atractive aplică concursul bazat pe diploma[3] de absolvire a şcolii generale şi examenele de admitere; altele se limitează la examenul de admitere susţinut la anumite obiecte. Dacă vei lua decizia în ultima clipă, va trebui poate să renunţi, de exemplu, dacă diploma ta obţinută după absolvirea şcolii generale nu conţine decât note de cinci şi şase. Dacă vei lua decizia la timpul potrivit, atunci trebuie să reflectezi asupra şanselor de a te pregăti corespunzător la obiectele stabilite. De exemplu, să procedezi la consemnări de felul următor:

– liceul cu profil matematică-fizică – concurenţa este mare şi se ia în consideraţie media de absolvire a şcolii generale – nici o şansă;
– liceul umanist – examen de admitere – 70%;
– şcoala profesională – candidaţi puţini; nu se susţin examene – 100%.

4. Ultima etapă a analizei o constituie îmbinarea celor două evaluări – cea bazată pe caracterul atrăgător al diferitelor soluţii şi cea a şanselor de reuşită. Această analiză îţi va permite cel puţin să elimini alegerile atrăgătoare, dar imposibil de realizat, precum şi pe acelea care pot fi uşor vizate, dar nu sunt deloc atrăgătoare, deci să elimini soluţiile extreme. Îţi vor rămâne, desigur, şi soluţii, asupra cărora îţi va fi greu să te pronunţi, cum ar fi de exemplu perechea: liceul de electronică (+ + + + şi 40% şanse) şi liceul de matematică-fizică (+ + + + şi 60% şanse). În acest caz se va face o analiză mai detaliată a plusurilor şi minusurilor pentru fiecare soluţie în parte, precum şi o estimare mai riguroasă a şanselor.

IV.

Aproape fiecare dintre noi – voi, eu – a dorit cândva să se facă pompier, aviator, marinar, sau mai târziu inventator şi cosmonaut (enumăr aici doar profesii „masculine", căci nu prea ştiu ce anume visează să devină fetele). Aceste visuri erau însoţite totdeauna de certitudinea fermă că hotărârea cu privire la alegerea profesiunii este



[3] Foaie matricolă (în România).

definitivă și irevocabilă. Apoi după lectura unei cărți noi, ne-a încântat o altă meserie. Voi aveți desigur visuri mai mature, mai serioase, dar la vârsta de treisprezece sau paisprezece ani credeți că poate fi luată în mod independent o decizie, de care să atârne ulterior întreaga viață? După părerea mea, nu se poate, deoarece la această vârstă nu dispunem nici de cunoștințe, nici de experiență suficiente. Dar de ales trebuie să alegem. În această situație dificilă, extremă, trebuie să vă vină în ajutor părinții și profesorii. Subliniez: să vă vină în ajutor, nu să hotărască pentru voi, fără participarea voastră. Dar nici voi nu trebuie să insistați pentru o alegere absolut independentă, argumentând că sunteți suficient de maturi în acest sens. De ce? Doar maturitatea presupune, printre altele, și aprecierea la justa valoare a cunoștințelor și experienței altora, evaluarea sfaturilor și argumentelor. Tânărul matur este firesc să știe, de asemenea, că părinții se gândesc în primul rând la binele său.

Înainte de a discuta luarea în comun a deciziei, doresc să vă prezint, vouă și părinților, trei sfaturi negative, adică să vă spun ce anume nu trebuie făcut:

1) Pentru copii și părinți: Nu există școli „mai bune" și „mai proaste" și nici meserii „mai bune" sau „mai proaste". Minerul nu e mai bun decât lăcătușul, inginerul nu este mai rău decât medicul. Spre exemplu, pentru Janek s-ar recomanda o școală tehnică, întrucât polona și istoria nu-l prea atrag, în schimb îi place foarte mult să meșterească și lucrurile pe care le face îi ies bine. Pentru Ana, care nu prea are înclinații practice, în schimb cântă și recită frumos, liceul este școala indicată.

2) Îndeosebi pentru părinți: Dragostea părintească asociată cu dorința de a ieși totul bine pentru copilul dumneavoastră trebuie să fie în același timp înțeleaptă. O iubire înțeleaptă nu-l va obliga niciodată pe copil să urmeze drumul pe care, din motive obiective, părinții nu au avut succes. „Eu nu am reușit să devin medic, pentru că au fost timpuri grele, dar copilul meu dispune de absolut tot, deci trebuie să urmeze întâi liceul și apoi studiile de medicină". Și sărmanul copil devine medic „cu forța", deși lui i-a plăcut întotdeauna să deseneze și să picteze. Va deveni un medic cel mult mediocru, întrucât e greu să faci bine o meserie pe care nu o iubești.

3) Îndeosebi pentru copii: Nu e bine să alegi o școală fiindcă aceeași școală a ales-o prietenul tău bun sau colegul de bancă. Prietenia poate fi cultivată și în afara școlii, pentru o prietenie adevărată alegerea unei școli diferite nu e o piedică.

În luarea în comun a deciziei, metoda pe care am prezentat-o anterior, referitoare la efectuarea alegerii, este în folosul întregii familii. Datorită participării părinților și parțial a profesorilor și psihologilor, veți dispune în punctele ei principale de un număr mai mare de informații și de aprecieri care vor influența pozitiv justețea deciziei luate. Astfel:

a) La punctul întâi: ascultați părerea părinților voștri despre consecințele alegerii școlii respective. Fie ei singuri au trecut printr-o

asemenea şcoală, fie o cunosc din povestirile prietenilor sau cunoscuţilor. Experienţa lor îţi va permite să prevezi unele consecinţe pe care pur şi simplu încă nu le vezi. Este aidoma creşterii fizice – cu cât omul este mai înalt, cu atât vede mai mult, cu atât mai puţine obstacole îi acoperă orizontul. Aşadar, chibzuiţi asupra opiniilor lor şi completaţi tabelul vostru referitor la consecinţe.

b) La punctul al doilea – aprecierea gradului de atractivitate al alegerii vă aparţine în primul rând vouă. Dar şi aici merită să reflectaţi asupra sugestiilor părinţilor: poate ei sesizează vreun aspect al problemei care vouă vă scapă? Corectaţi, deci, aprecierea plusurilor şi minusurilor şi adăugaţi alături aprecierile făcute de părinţi. Lăsaţi un timp foaia deoparte şi reveniţi asupra ei peste câteva zile.

c) La punctul trei, foarte important este aportul adulţilor. Unul dintre cele mai dificile lucruri este aprecierea chibzuită a propriilor posibilităţi şi aptitudini. Cunosc foarte mulţi adulţi, oameni maturi şi cu spirit de gândire independent, care în clipele luării unei decizii dificile, apelează la prietenii lor pentru o asemenea apreciere. Repet, e vorba doar de ajutor în luarea deciziei şi nu de a fi luată de altcineva. Orice fată ştie că, privindu-se în oglindă, într-o zi vede o prinţesă frumoasă, în alta o găsculiţă urâtă. De fiecare dată însă în faţa oglinzii se află aceeaşi fată. Fiecare băiat cunoaşte sentimentul de a fi convins că astăzi va lovi mingea ca un mare performer, iar mâine ca cel mai slab fotbalist din lume. E foarte greu să te priveşti pe tine însuţi obiectiv şi cu o anumită detaşare.

Cei din jurul tău pot aprecia mai uşor aptitudinile şi capacităţile tale, la rece şi fără emoţii. Mă gândesc aici nu atât la părinţii, din cauza aspectelor afective le e mai greu să facă o apreciere obiectivă – cât la profesorii voştri. Învăţându-vă timp de câţiva ani, profesorii v-au cunoscut bine deopotrivă punctele voastre slabe şi tari. Şi fiindcă în majoritatea cazurilor ei cunosc bine toate aspectele legate de problema voastră şi le tratează cu obiectivism şi bună credinţă, merită să le ascultaţi părerea. Şi nu numai să o ascultaţi, dar şi să ţineţi seama de ea în luarea deciziei.

Merită, de asemenea, sau chiar trebuie să apelaţi la ajutorul psihologilor. Elevii din fiecare şcoală generală se află sub îngrijirea unui cabinet de orientare şcolară. Psihologii care lucrează acolo dispun de teste speciale care permit aprecierea nu numai a sănătăţii psihice, ci şi a aptitudinilor, capacităţilor şi predispoziţiilor voastre. După ce psihologul te consultă cu ajutorul unor teste, se va edifica (pe cât posibil) asupra următoarelor aspecte: dacă eşti mai mult umanist sau dacă ai calităţi tehnice, dispui de un intelect riguros, etc. Desigur, rezultatele testelor nu trebuie să fie considerate ca un oracol miraculos, totuşi merită să ţineţi seama de ele.

(O remarcă foarte importantă: adesea se întâlneşte opinia potrivit căreia a consulta un psiholog e o ruşine, deoarece oricine recurge

la el e considerat „nebun", e un om bolnav psihic. Vă asigur că nu e adevărat. În primul rând nici o boală nu e o ruşine, în al doilea rând mergem la psiholog ca la orice alt medic – fie pentru a ne trata, fie pur şi simplu pentru a ne îngriji sănătatea, iar în cazul la care ne referim, nu se pune problema unei boli care se cere a fi tratată, ci a cristalizării unor trăsături care ne caracterizează.)

d) La punctul patru: ţinând seama de toate informaţiile obţinute de la părinţi, profesori şi psiholog, poţi să procedezi în spirit analitic încă o dată la alegerea şcolii. Este interesant să compari rezultatul cu cel dinainte?! Informaţiile suplimentare şi valorificarea metodei de luare a deciziei nu fac, se subînţelege, ca alegerea să devină pueril de uşoară, încât să nu suporte riscul de a comite o greşeală. Pur şi simplu, eviţi omiterea unor lucruri importante şi elimini „erorile puerile". Problema rămâne însă în continuare foarte dificilă şi complexă. Cât de dificilă este, se va vedea şi din ultima istorioară din acest capitol:

Unul din prietenii mei tineri, când era vârsta voastră, învăţa groaznic, abia dacă trecea dintr-o clasă în alta. Profesorii şi psihologii au ajuns la concluzia că băiatul este „capabil, dar leneş". În pragul clasei a opta, toţi au fost de acord că singura soluţie pentru el este şcoala profesională unde nu există nici un fel de concurenţă. El însuşi era de această părere şi, mai exact vorbind, învăţătura în continuare îi era complet indiferentă. Numai mama băiatului, în pofida opiniei întregii familii şi a profesorilor, s-a încăpăţânat ca fiul să meargă la liceu. Ea simţea intuitiv că asta va fi cea mai bună soluţie pentru băiat. În urma unor eforturi mari, învingând rezistenţa tuturor, în frunte cu a celui în cauză, „şi-a împins" fiul spre liceu. S-a constatat că alegerea a fost bună, băiatul a reuşit la facultate, a absolvit-o ca şef de promoţie şi astăzi este un tânăr om de ştiinţă, de perspectivă. Nu previziunile profesorilor şi psihologilor, raţionale şi construite ştiinţific, s-au dovedit a fi juste, ci intuiţia mamei, care cunoştea absolut toate particularităţile cazului băiatului ei şi le analizase în complexitatea lor.

Să recapitulăm acum cele mai importante principii ca stau la baza alegerii şcolii:

1. Decizia trebuie să fie luată din timp, în clasa a şaptea sau cel mai târziu la începutul clasei a opta.

2. Luarea deciziei favorizează aplicarea metodei prezentate mai sus.

3. Se cuvine a se ţine seama de toate informaţiile accesibile cu privire la şcolile postgenerale, precum şi de cele referitoare la propria persoană – capacitate, predispoziţii şi aptitudini.

4. În luarea deciziei este bine să beneficiaţi de ajutorul adulţilor – profesori, psihologi şi părinţi.

Succes!

Încheiere

În primul rând, vreau să-mi cer scuze de la toate fetele şi toţi băieţii care se află în sanatorii sau în şcolile-spitale. Când am scris ultimul capitol mi-am amintit discuţia pe care am purtat-o cu copiii din sanatoriul din Wieniec de lângă Wloclawek şi scrisoarea de la fetele şi băieţii din şcoala-spital din Lublin.

Mi-am dat seama că s-ar putea să nu vă simţiţi prea bine când citiţi despre faptul că intelectul lucrează mai bine atunci când faci sport, când mergi în excursii.

Da, într-adevăr, am scris pentru copiii, în general, sănătoşi. Dar, gândiţi-vă, foarte mulţi oameni se găsesc în situaţia în care vă aflaţi voi în acest moment. Ei trebuie să respecte întocmai indicaţiile medicului, gimnastica medicală înlocuind sportul. Foarte mulţi dintre aceşti oameni obţin rezultate frumoase în activitatea intelectuală! De altfel, acest lucru este determinat de o serie de condiţii.

Am privit desenele şi caietele şcolare ale copiilor din sanatoriu. Am rămas uimit. Am fost foarte plăcut surprins. Nivelul multor lucrări era net superior în comparaţie cu cel din numeroase şcoli în care învaţă copii absolut sănătoşi.

Ai citit în această carte foarte multe indicaţii dintre cele mai variate. Parcurgând repede cartea, s-ar putea să fii puţin ameţit din cauza atâtor indicaţii. Fii liniştit, treptat acestea se sistematizează!

Dar nu uita: – Nu tu eşti cel destinat pentru aceste indicaţii, ci indicaţiile şi sfaturile sunt **pentru tine.**

Repet încă o dată ceea ce am spus la început: nu folosi toate aceste indicaţii, în mod „rigid", „artificial". *Nu există oameni schematici,* oameni din hârtie!

În schimb, indicaţiile şi sfaturile vor fi întotdeauna puţin schematice.

Aşadar, aplică indicaţiile prezentate în această carte în funcţie de situaţia ta familială, de acasă. Şi... iarăşi repet ceea ce am scris la început: dacă nu ştii ce indicaţii să aplici şi cum să le schimbi pentru ca ele „să-ţi corespundă", „să ţi se potrivească", întreabă-l pe profesorul tău. Ţine seama de sfatul acestuia.

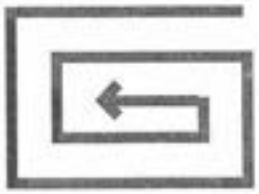
Dacă vei întâlni indicaţii mai bune, care îţi vor fi de folos într-o măsură mai mare în muncă, la învăţătură, acceptă-le şi străduieşte-te să le îmbunătăţeşti. Fii gata întotdeauna să renunţi la o metodă mai proastă în favoarea alteia mai bune. Însă tu hotărăşti care metodă este mai bună şi care metodă este mai puţin bună.

De asemenea, rezultatele activităţii tale confirmă sau infirmă utilitatea metodei folosite.

Nu uită însă un lucru: atunci când desfăşori o activitate intelectuală, când înveţi după o anumită metodă dinainte stabilită, după un anumit plan, obţii rezultate mai bune decât atunci când nu înveţi după nici o metodă şi nu ai nici un plan.

Cuvântul grecesc *méthodos,* de la care provine cuvântul „metodă", înseamnă „calea spre ceva". Calea spre atingerea unui scop. Care anume? Din păcate, la această întrebare trebuie să răspundă fiecare dintre noi. Toate maşinile – chiar şi sistemul „creierelor electronice" – te pot ajuta numai la realizarea scopului pe care tu însuţi trebuie să-l stabileşti. Totuşi, cred că merită ca în fiecare caz în parte să te străduieşti să tinzi spre realizarea unui asemenea scop despre care oamenii înţelepţi şi îndrăzneţi să spună: acesta este un scop bun. Pentru că scopurile pe care fiecare dintre noi le fixează, tu şi eu, colegii tăi şi cunoscuţii, sunt diferite.

Încheind această carte, îţi doresc succes! Poate că ne vom întâlni cândva pe unul din drumurile grele care conduc spre un scop bun! Da, aceste drumuri sunt grele... Ei! Nu ştii de ce există greutăţi? Pentru a le învinge.



Cuprins

Nota traducătorului V
Scrisoarea autorului către cititori V
Vă rog mult să citiţi introducerea 1
Secretul memoriei bune 3
Omule, gândeşte! 22
Excursia şi... Sherlock Holmes 32
Coşmarul 38
Calculează drumul pe care l-a parcurs piticul 46
Beau, petrec şi trag din pipe 61
Cuvinte îmblânzite 66
Cel mai scurt capitol – 30 000 pe oră 83
Cum să răspunzi la lecţie? 86
Ochi de Vultur 91
Cum să înveţi în aglomeraţie? 97
Organizarea timpului 106
Vă temeţi de examene? 116
Somnul 135
Odihnologia 140
Diferite probleme... adică un capitol în trei părţi 152
Mai departe, încotro? 160
Încheiere 166

EDITURILE ALL

BD. TIMIȘOARA NR. 58, SECTOR 6 - BUCUREȘTI SAU C.P. 12-107
TEL.: (01) - 402 26 00; 402 26 20; FAX: (01) - 402 26 10;
E-mail: comenzi@all.ro; http://www.all.ro

NU SE TIMBREAZĂ!
CORESPONDENȚĂ RĂSPUNS
C.R.
SE TAXEAZĂ LA DESTINAȚIE

TALON DE COMANDĂ

Depuneți talonul de comandă, completat, în cea mai apropiată cutie poștală!
NU AVEȚI NEVOIE DE TIMBRU!
TALONUL POATE FI FOTOCOPIAT!

EXPEDITOR: (VĂ RUGĂM SĂ COMPLETAȚI CÂT MAI CITEȚ POSIBIL)

Nume și adresă (persoană fizică): _____

_____

_____

_____ **Telefon:** _____

Nume și adresă (școală, firmă, instituție): _____

_____

_____

_____ **Telefon:** _____

Nume persoană de contact: _____

Plata va fi efectuată de:

☐ (persoană fizică) ☐ (școală, firmă, instituție)

DESTINATAR

EDITURILE ALL
BUCUREȘTI, O.P. 12, C.P. 107

PLATA SE VA FACE RAMBURS (LA PRIMIREA COLETULUI POȘTAL).
TAXELE POȘTALE DE EXPEDIȚIE SUNT SUPORTATE DE EDITURĂ.